ماہواری (ماہانہ ایام) کے بارے میں تمام باتیں

ماہواری کیا ہے؟

لڑکیوں اور عورتوں کو ہر ماہ اُن کی بیضہ دانی سے ایک انڈہ خارج ہوتا ہے، جو نَل سے ہوتا ہُوا بچّہ دانی میں پہنچ جاتا ہے۔ بیضہ دانی سے انڈے کے خارج ہونے سے پہلے، بچّہ دانی کی اندرونی سطح پر زائد خون اور عضلات کی تہہ بڑھنا شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ انڈہ منی کے جرثومے سے بارآور ہو جاتا ہے تو یہ بچّہ دانی میں ٹھہر جاتا ہے اور جنین (fetus) بننے لگتا ہے۔ بیان کردہ زائد خون اور عضلات جنین کو صحت مند رکھنے اور اس کی افزائش میں کام آتے ہیں۔

لیکن زیادہ تر مواقع پر انڈہ بار آور ہوئے بغیر بچّہ دانی سے گزر رہا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں زائد خون اور عضلات کی ضرورت نہیں رہتی اور یہ فُرج کے راستے سے خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل ماہواری کہلاتا ہے۔ بعض لوگ اِسے ماہانہ ایام یا تاریخ بھی کہتے ہیں۔ ماہواری آنے سے لڑکیوں کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ بلوغت کا عمل جاری ہے اور یہ کہ بلوغت کے ہارمونز اپنا کام کر رہے ہیں۔

دیکھئے ویڈیو انڈہ بیضہ دانی سے کس طرح بچّہ دانی میں پہنچتا ہے۔

دیکھئے ویڈیو ماہواری۔

کسی لڑکی کو ماہواری آنے کی توقع کب ہو سکتی ہے اور یہ کب تک جاری رہتی ہے؟

9 سے 16 سال کی عمر کے درمیان کسی بھی وقت ماہواری جاری ہو سکتی ہے، تاہم اپنی سہیلیوں سے موازنہ نہیں کیجئے کیوں کہ بعض کو ماہواری جلد آسکتی ہے اور بعض کو دیر سے۔ ہر لڑکی منفرد ہوتی ہے اور اس کا اپنا جسمانی نظام ہوتا ہے۔ لیکن اگر آپ اس بات سے فکر مند ہیں کہ آپ کی ماہواری ابھی تک شروع نہیں ہوئی تو ہمارے پینل کے ماہرین سے رابطہ کیجئے اور 24 گھنٹوں کے اندر جواب حاصل کیجئے۔ ماہواری کا دورانیہ عام طور پر 2 سے 7 دِن تک جاری رہتا ہے۔

ختم نبوت ﷺ زندہ باد　　　　عظمت صحابہ زندہ باد

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ:

معزز ممبران: آپ کا وٹس ایپ گروپ ایڈمن "**اردو بکس**" آپ سے مخاطب ہے۔

آپ تمام ممبران سے گزارش ہے کہ:

- گروپ میں صرف PDF کتب پوسٹ کی جاتی ہیں لہذا کتب کے متعلق اپنے کمنٹس / ریویوز ضرور دیں۔ گروپ میں بغیر ایڈمن کی اجازت کے کسی بھی قسم کی (اسلامی وغیر اسلامی، اخلاقی، تحریری) پوسٹ کرنا سختی سے منع ہے۔
- گروپ میں معزز، پڑھے لکھے، سلجھے ہوئے ممبرز موجود ہیں اخلاقیات کی پابندی کریں اور گروپ رولز کو فالو کریں بصورت دیگر معزز ممبرز کی بہتری کی خاطر ریموو کر دیا جائے گا۔
- کوئی بھی ممبر کسی بھی ممبر کو انباکس میں میسیج، مس کال، کال نہیں کرے گا۔ رپورٹ پر فوری ریموو کرکے کاروائی عمل میں لائے جائے گی۔
- ہمارے کسی بھی گروپ میں سیاسی و فرقہ واریت کی بحث کی قطعاً کوئی گنجائش نہیں ہے۔
- اگر کسی کو بھی گروپ کے متعلق کسی قسم کی شکایت یا تجویز کی صورت میں ایڈمن سے رابطہ کیجئے۔
- سب سے اہم بات:

گروپ میں کسی بھی قادیانی، مرزائی، احمدی، گستاخِ رسول، گستاخِ امہات المؤمنین، گستاخِ صحابہ و خلفائے راشدین حضرت ابو بکر صدیق، حضرت عمر فاروق، حضرت عثمان غنی، حضرت علی المرتضیٰ، حضرت حسنین کریمین رضوان اللہ تعالیٰ اجمعین، گستاخ اہلبیت یا ایسے غیر مسلم جو اسلام اور پاکستان کے خلاف پراپیگنڈا میں مصروف ہیں یا ان کے روحانی وذہنی سپورٹرز کے لئے کوئی گنجائش نہیں ہے لہذا ایسے اشخاص بالکل بھی گروپ جوائن کرنے کی زحمت نہ کریں۔ معلوم ہونے پر فوراً ریموو کر دیا جائے گا۔

- تمام کتب انٹرنیٹ سے تلاش / ڈاؤنلوڈ کر کے **فری آف کاسٹ** وٹس ایپ گروپ میں شیئر کی جاتی ہیں۔ جو کتاب نہیں ملتی اس کے لئے معذرت کر لی جاتی ہے۔ جس میں محنت بھی صَرف ہوتی ہے لیکن ہمیں آپ سے صرف دعاؤں کی درخواست ہے۔
- عمران سیریز کے شوقین کیلئے علیحدہ سے عمران سیریز گروپ موجود ہے۔
- **لیڈیز کے لئے الگ گروپ کی سہولت موجود ہے جس کے لئے ویریفکیشن ضروری ہے۔**
- اردو کتب / عمران سیریز یا سٹڈی گروپ میں ایڈ ہونے کے لئے ایڈمن سے وٹس ایپ پر بذریعہ میسیج رابطہ کریں اور جواب کا انتظار فرمائیں۔ برائے مہربانی اخلاقیات کا خیال رکھتے ہوئے موبائل پر کال یا ایم ایس کرنے کی کوشش ہرگز نہ کریں۔ ورنہ گروپس سے تو ریموو کیا ہی جائے گا بلاک بھی کیا جائے گا۔

نوٹ: ہمارے کسی گروپ کی کوئی فیس نہیں ہے۔ سب فی سبیل اللہ ہے

0306-7163117	0343-7008883	0333-8033313
محمد سلمان سلیم	پاکستان زندہ باد	راؤ ایاز

پاکستان زندہ باد　　　　پاکستان پائندہ باد

اللہ تبارک تعالیٰ ہم سب کا حامی وناصر ہو

ماہواری کا دورانیہ کیا ہوتا ہے اور میں اِس کا حساب اپنے لئے کس طرح لگا سکتی ہُوں؟

ماہواری کے ایام کے درمیان وقفے کو ماہواری کا دورانیہ کہا جاتا ہے۔ لہٰذا ماہواری کے دورانئے کا حساب آسانی سے لگایا جا سکتا ہے۔ ایک ماہواری سے دُوسری ماہواری آنے تک کے دِنوں کا شُمار کیجئے۔ بعض کا دورانیہ 28 دِن، 24 دِن، 30 دِن یا 35 دِن بھی ہو سکتا ہے۔

ماہواری کے دورانئے کا مختصر جائزہ ماہواری سے پہلے کی علامات کا مجموعہ (PMS) کیا ہوتا ہے؟

لڑکیوں میں ماہواری شروع ہونے سے ایک یا دَو ہفتے پہلے بعض علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسی چند علامات ذیل میں درج ہیں

مروڑ۔

پھنسیاں یا دانے۔

سَر درد۔

کسی چیز کی شدید خواہش ہونا۔

مزاج میں تبدیلیاں۔

وزن میں اِضافہ۔

چھاتیوں میں دُکھن۔

تھکن۔

کھانے کی کسی چیز کی شدید خواہش ہونا۔

تناؤ محسوس ہونا۔

بعض لڑکیوں میں یہ علامات ہلکی ہوتی ہیں جب کہ بعض کے لئے یہ علامات زیادہ شِدّت کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔ ہر صورت میں یہ بات یاد رکھئے کہ یہ ایک قدرتی عمل ہے اور درد ختم کرنے والی دوا سے فائدہ

ہو سکتا ہے۔ اگر اِن علامات کی شِدّت بہت زیادہ ہو یا یہ علامات ماہواری شروع ہونے کے بعد بھی جاری رہیں تو ہمارے پینل کے ماہرین کو ای میل کے ذریعے لکھئے اور 24 گھنٹوں کے اندر جواب حاصل کیجئے۔

ماہواری کے دِنوں میں درد کیوں ہوتا ہے؟

ماہواری کے دِنوں میں جسم کے ہارمونز میں تبدیلی آتی ہے۔ بعض لڑکیوں یا خواتین کے جسم میں Prostaglandin نامی ہارمون زیادہ مقدار میں بنتا ہے جس کی وجہ سے بچّہ دانی کے عضلات میں مروڑ اور درد پیدا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں درد ختم کرنے والی کوئی ہلکی دوا لی جاسکتی ہے، یا گرم پانی کی بوتل سے پیٹ کی سکائی کی جاسکتی ہے یا گرم پانی سے نہایا جاسکتا ہے۔ ایسٹروجین ایک اور زنانہ ہارمون ہے جس سے مجموعی طور پر، خواتین کو تسکین اور بہتری محسوس ہوتی ہے۔ ماہواری شروع ہونے سے ایک ہفتہ پہلے جسم میں ایسٹروجین کی مقدار کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔۔۔ اِس وجہ سے، ماہواری کے ساتھ، بعض خواتین کے مزاج میں تبدیلی آتی ہے۔

ماہواری سے پہلے کی علامات (PMS) سے کس طرح نمٹا جاسکتا ہے؟

ماہواری سے پہلے کی علامات کی دیکھ بھال درجِ ذیل خود احتیاطی تدابیر کے ذریعے کی جاسکتی ہے

اپنی غذا تبدیل کیجئے

روزانہ تھوڑا تھوڑا کھانا تین

- روزانہ تھوڑا تھوڑا کھانا تین سے زائد وقتوں میں کھایئے تاکہ پیٹ پھولنے اور زیادہ بھر جانے کا احساس نہ ہو۔
- نمک اور نمکین کھانوں کی مقدار کم کر دیجئے تاکہ پیٹ نہ پھُولے اور جسم میں رطوبتیں جمع نہ ہوں
- مرکّب کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھایئے مثلاً پھل، سبزیاں اور سالم اناج وغیرہ۔

- زیادہ کیلشیم والی غذائیں استعمال کیجئے۔ اگر ڈیری کی چیزیں ہضم نہ ہوں یا آپ کی غذا میں کیلشیم کی مناسب مقدار موجود نہ ہو تو آپ کو روزانہ کیلشیم سپلیمینٹ لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔
- کیفین اور الکحل والے مشروبات سے گریز کیجئے۔
- وٹامن B6 لیجئے۔ یہ وٹامن سالم اناج، کیلے، گوشت اور مچھلی میں پایا جاتا ہے۔ اِس وٹامن کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ جسم میں رُکی ہوئی رطوبات (جن کی وجہ سے اکثر اوقات چھاتیوں میں دُکھن ہوتی ہے) کو خارج کرتا ہے۔ یہ وٹامن ڈپریشن کو کم کرنے کے لئے بھی مفید ہے۔

ورزش کو اپنا معمول بنائیے

ہفتے کے اکثر دِنوں میں کم از کم 30 منٹ تک تیز چال کیجئے، سائیکل چلائیے، تیراکی کیجئے یا کوئی اور جسمانی حرکت کی سرگرمی کیجئے۔ روزانہ ورزش کرنے سے صحت مجموعی طور پر بہتر ہو جاتی ہے اور تھکن اور ڈپریشن دُور ہو جاتا ہے۔

تناؤ میں کمی

- خوب نیند کیجئے۔
- یوگا آزمائیے یا سکون حاصل کرنے اور تناؤ ختم کرنے کے لئے، مساج کروائیے۔

چند ماہ تک اپنی علامات کا ریکارڈ رکھئے

علامات کا ریکارڈ رکھنے سے یہ معلوم ہو جائے گا کہ علامات شروع کرنے والے عوامل کیا ہیں اور علامات ظاہر ہونے کا وقت کیا ہوتا ہے۔ اِس طرح آپ اپنے معالج سے اپنے مسائل کے بارے میں بات کر سکیں گی تاکہ وہ اِن علامات کو کم کرنے کے لئے آپ کو مناسب تدابیر بتا سکے۔

غلط فہمی

ماہواری کے دوران ہمیشہ آرام کرنا چاہئے اور کبھی ورزش نہیں کرنا چاہئے۔

حقیقت

جس بات سے آپ کو آرام محسوس ہو وہ کیجئے، لیکن ورزش کرنے سے نہ گھبرائیے کیوں کہ اِس سے ماہواری کے بہاؤ پر فرق نہیں پڑتا ہے، بلکہ ورزش کرنے سے عضلات میں آکسیجن زیادہ مقدار میں پہنچتی ہے اور درد میں کمی آجاتی ہے۔

غلط فہمی

ماہواری کے دوران نہانے سے مروڑ / درد میں اِضافہ ہو جاتا ہے

حقیقت

ماہواری کے دوران نہانا بالکل دُرست ہے۔ در حقیقت ماہواری کے دِنوں میں نہانا صفائی کے لحاظ سے نہایت اہم ہے۔ اگر نہانے کے دوران کچھ خون یا دھبّے آجائیں تو گھبرائیے نہیں، یہ بالکل معمول کے مطابق ہے۔

غلط فہمی

ماہواری کا خون، "گندہ" خون ہوتا ہے۔

حقیقت

ماہواری کا خون در حقیقت بچّہ دانی کی اندرونی دیواروں کے عضلات کا بہاؤ ہوتا ہے تاکہ نئے عضلات بن سکیں، لہٰذا اِس میں "گندہ" ہونے کی کوئی بات نہیں ہے۔

غلط فہمی

انڈے، مُرغی، بکرے کا گوشت اور خشک میوہ نہیں کھانا چاہئے کیوں کہ یہ 'گرم 'ہوتے ہیں اور اِن کی وجہ سے ماہواری جلد شروع ہو سکتی ہے۔

حقیقت

بشمول مندرجہ بالا غذاؤں کے آپ کو ہر قِسم کی غذا لینا چاہیئے۔ اِس کے علاوہ موسم کی سبزیاں اور پھل بھی کھانا چاہئیں۔

غلط فہمی

ماہواری کے دِنوں میں بہت خون ضائع ہوتا ہے۔

حقیقت

اِس کی مقدار زیادہ محسوس ہو سکتی ہے لیکن نظر آنے والی مقدار سے اِس کی حقیقی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔

عمر کے لحاظ سے ماہواری

عورت کی زندگی میں، جب اُس کے تولیدی دورانئے ختم ہونے لگتے ہیں تو عمر کے لحاظ سے اُس کی ماہواری رفتہ رفتہ بند ہو جاتی ہے۔ بالغ عورتیں جن کے جسم میں بچّہ دانی موجود ہو اور وہ حاملہ نہ ہوں اور اُن کی چھاتیوں سے دُودھ بھی نہ آرہا ہو تو مستقل طور پر ماہواری بند ہونے کی علامت یہ ہے کہ کم از کم ایک سال تک ماہواری نہ آئے۔ یہ کیفیت قُدرتی عمل کا حِصّہ ہے جو اکثر عورتوں کو لگ بھگ 45 سال کی عمر سے

درپیش آتا ہے۔ عورت کی عمر کے اِس مرحلے میں بیضہ دانیاں اپنا کام چھوڑ دیتی ہیں اور اُسے بانجھ سمجھا جا تاہے اور اب اُسے حاملہ ہونے کے اِمکان کے بارے میں غور کرنے کی ضرورت نہیں رہتی۔

عمر کے لحاظ سے ماہواری بند ہونے کی تکالیف کا علاج ہر عورت کے لئے مختلف ہوتا ہے۔ اِس علاج میں بے آرامی اور تکلیف والی علامات کو کم کرنے یا دُور کرنے پر توجّہ دی جاتی ہے۔

عمر کے لحاظ سے ماہواری بند ہونے سے پہلے کا عرصہ (PERIMENOPAUSE)

عمر کے لحاظ سے ماہواری راتوں رات بند نہیں ہو جاتی بلکہ یہ عمل رفتہ رفتہ واقع ہوتا ہے۔ اور یہ عبوری دَور ہر عورت کے لئے مختلف ہوتا ہے۔ اِن عبوری سالوں کے دوران، بہت سی عورتوں میں ہارمونز کی کمی بیشی کی وجہ سے، عورتوں میں واضح اور طبّی طور پر قابلِ مشاہدہ جسمانی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اِن علامات میں سے ایک بہت مشہور علامت ''جسم میں گرمی کا دور'' ہوتی ہے، یعنی اِس کیفیت میں جسم کے درجہ حرارت میں اچانک تیزی سے اِضافہ ہو جاتا ہے۔ اِس عبوری دَور میں، عام علامات میں، مزاج میں تبدیلی، نیند میں خلل، تھکن، اور حافظے کے مسائل شامل ہیں۔

عمر کے لحاظ سے ماہواری بند ہونے کی علامات

عمر کے لحاظ سے ماہواری بند ہو جانے کے بعد عورت درجِ ذیل علامات میں سے کچھ علامات محسوس کر سکتی ہے۔

خون کی نالیوں کی علامات

- جسم میں گرمی کا دَور
- آدھے سَر کا درد
- فُرج سے خلافِ معمول خون آنا
- دِل کے دورے کا زائد خطرہ

پیشاب اور جنسی اعضاء کی علامات

- خارش
- خُشکی
- پیشاب آنے کی تعداد میں اِضافہ / بار بار پیشاب آنا
- پیشاب روکنے کی صلاحیت نہ ہونا (ایسا شاذونادر صورتوں میں ہی ہوتا ہے
- فُرج اور پیشاب کی نالی کے انفکشنز کا زائد اِمکان

ہڈّیوں کے ڈھانچے کی علامات

- کمر میں درد
- جوڑوں اور عضلات میں درد

- ہڈّیوں کا بُھر بُھرا پن (osteoporosis) یعنی ہڈّیوں کا مواد کم ہو جاتا ہے اور ہڈّی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

جِلد اور نرم عضلات کی علامات

- جِلد کا پتلا ہو جانا
- چھاتیوں کا سُکڑ جانا

نفسیاتی علامات

- ڈپریشن اور تشویش ہونا
- تھکن
- مزاج میں چڑ چڑاہٹ
- حافظے میں کمی یا حافظہ ختم ہو جانا
- مزاج میں خلل پیدا ہونا
- نیند میں خلل واقع ہونا

جنسی علامات

- فُرج کی خُشکی کی وجہ سے تکلیف دہ جنسی ملاپ ہونا
- جنسی خواہش میں کمی پیدا ہونا
- آرگیزم کی کیفیت حاصل کرنے میں دُشواری پیش آنا

حیض کے درد سے فوراچھٹکاراپانے کے لئے آزمائیں یہ 10 طریقے: ضرور ملے گا فائدہ

حیض کے درد میں ایسے پائیں آرام

خواتین کو اکثر حیض کے دوران کئی مشکلوں سے گزرنا پڑتا ہے۔کچھ خواتین کو اس دوران تیز درد ہوتا ہے اور دوائیاں لینے کے باوجود آرام نہیں ملتا۔ایسے میں روٹین کام کاج بھی متاثر ہوتا ہے۔

خواتین کو اکثر حیض کے دوران کئی مشکلوں سے گزرنا پڑتا ہے۔کچھ خواتین کو اس دوران تیز درد ہوتا ہے اور دوائیاں لینے کے باوجود آرام نہیں ملتا۔ایسے میں روٹین کام کاج بھی متاثر ہوتا ہے۔کام کاجی خواتین کو چھٹی لینے میں بھی دقت ہوتی ہے۔ایسے میں ہم آپ کو بتارہے ہیں حیض کے درد کو کم کرنے کے کچھ خاص طریقے ۔ان سے دواؤں کے بغیر بھی کچھ حد تک راحت مل سکتی ہے۔

خواتین کو اکثر حیض کے دوران کئی مشکلوں سے گزرنا پڑتا ہے۔کچھ خواتین کو اس دوران تیز درد ہوتا ہے

اور دوائیاں لینے کے باوجود آرام نہیں ملتا۔ایسے میں روٹین کام کاج بھی متاثر ہوتا ہے۔کام کاجی خواتین کو چھٹی لینے میں بھی دقت ہوتی ہے۔ایسے میں ہم آپ کو بتارہے ہیں حیض کے درد کو کم کرنے کے کچھ خاص طریقے ۔ان سے دواؤں کے بغیر بھی کچھ حد تک راحت مل سکتی ہے۔

پیٹ اور کمر کے نچلے حصے پر پر گرم پانی کی تھیلی رکھنا اور گرم پانی سے نہانا اس پریشانی میں جلد آرام دے سکتا ہے۔

چائے جیسے کہ ادرک،جاسمین،(چمیلی)اور کیمو مائل (ببونے کا پھول) کی چائے پینے سے بھی درد میں راحت ملتی ہے اور یہ جسم کی نمی کو بنائے رکھ کر خون کی کمی سے لڑنے میں مدد کرتا ہے۔

حیض یعنی پریڈس کی تکلیف کو کم کرنے کیلیئے وٹامن بی،ای،سی اور فولیٹ جیسے کئی سپلیمینٹس لینا بھی فائدہ مند رہے گا۔

پھلوں اور ہری پتہ دار سبزیاں جیسے ریشے سے بھرپور چیزیں لیں۔جن میں وٹامن اور اینٹی آکسیڈینٹ کافی مقدار میں ہوتا ہے۔

ایلوویرا ۔جوس اور پپتیا بھی حیض کے درد کو دور کرنے میں بیحد مددگار ثابت ہوتا ہے۔

اس دوران ڈیری پروڈکٹس ،مانس اور دالوں کے استعمال سے بچیں کیونکہ یہ چیزیں پیٹ میں گیس بنا کر درد کو بڑھا سکتی ہیں۔

کیفین کا استعمال کبھی نہ کریں کیونکہ یہ خون کے بہاؤ کو اور اینٹھن اور درد کو بڑھا سکتی ہے۔

مساج بھی ایسے میں کافی وٓرام دیتی ہے اور اینٹھن کو دور کرتی ہے۔پیٹ کے نچلے حصے میں لیویندر کا تیل لگائیں۔

درد کم کرنے میں ایکیوپریشر بھی مددگار ہے حالانکہ اس کیلئے پہلے ڈاکٹر سے صلاح لیں اور کسی ماہرین سے ہی الٹرنیٹو تھریپی لیں۔

حیض کے مسائل اور انکا حل

خواتین ایک ماہانہ سائیکل کا تجربہ کرتی ہیں جسے حیض یا پیریڈ کہتے ہیں۔ بچہ دانی کا استر ٹوٹ جاتا ہے اور جسم کو اندام نہانی کے ذریعے چھوڑ دیتا ہے۔ اس کے تولیدی نظام اور دیگر اعضاء پر متعدد اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

نوجوان لڑکیاں اکثر جن کی عمر 8 سے 15 سال کے درمیان ہوتی ہے اس وقت وہ اپنے پہلے حیض کا تجربہ کرتی ہیں۔ پہلے تجربے کافی بے قاعدہ ہوسکتے ہیں۔ امریکہ میں ماہواری کے آغاز کی اوسط عمر 12 سال ہے۔

زیادہ تر خواتین ہر 28 دنوں میں اپنے حیض کا دوبارہ تجربہ کرتی ہیں۔ تاہم، بالغ خواتین میں 21 سے 35 دن کا حیض بھی عام ہے۔ تیرہ سال سے زیادہ عمر کی لڑکیاں 21 سے 45 دن تک کے زیادہ بے قاعدہ حیض کا تجربہ کر سکتی ہیں۔ ہارمونز ان چکروں کو منظم کرتے ہیں۔ ادوار عام طور پر 3 اور 7 دن کے درمیان رہتا ہے، اور خون کی کمی کی مقدار مختلف ہو سکتی ہے۔ خون کی مقدار ہلکی، اعتدال پسند اور بہت زیادہ شدت میں بھی ہو سکتی ہے۔

باقاعدہ حیض اس بات کی علامت ہیں کہ آپ کا جسم معمول کے مطابق کام کر رہا ہے۔ آپ کو باقاعدہ حیض ہونا چاہیے جب تک کہ آپ حاملہ نہ ہوں، بچے کو دودھ نہ پلاتی ہوں، پوسٹ مینیوپاسل نہ ہو، یا کوئی طبی

حالت ہو جس کی وجہ سے آپ کا حیض رک جائیں۔ بے قاعدہ، تکلیف دہ یا بھاری حیض صحت کے سنگین مسئلے کی علامت ہو سکتی ہیں۔ بے قاعدہ حیض حاملہ ہونا بھی مشکل بنا سکتے ہیں۔

Table of Contents

- حیض کی علامات
- حیض کے مسائل کیا ہیں؟
  - 1۔ قبل از حیض سنڈروم (PMS)
  - 2۔ بھاری حیض (Heavy Periods)
  - 3۔ غیر حاضر حیض (Amenorrhea)
  - 4۔ تکلیف دہ حیض (Dysmenorrhea)
- ان مسائل کے حل
  - 1۔ صحت مند وزن کو برقرار رکھیں
  - 2۔ روزانہ ورزش کریں
- حیض کے مسائل کا علاج

حیض کی علامات

ہر عورت کا حیض ہونے سے پہلے کی علامات کا تجربہ ایک جیسا نہیں ہوتا۔ عام علامات میں چھاتی کی سوجن اور کوملتا، ں ہاسی بریک آوٹ، پیٹ میں درد، ٹانگ میں درد اور پیٹھ میں درد شامل ہیں۔ کچھ خواتین حیض

کی علامات کو ابتدائی حمل کی علامات کے ساتھ الجھا سکتی ہیں، کیونکہ وہ ان سے ملتی جلتی ہو سکتی ہیں۔ ان میں دورانیے کی کمی، چھاتی میں نرمی یا سوجن، متلی، بار بار پیشاب آنا اور تھکاوٹ شامل ہیں۔

حیض کے مسائل کیا ہیں؟

حیض کے دوران اکثر مختلف قسم کے تکلیف دہ علامات پیدا ہوتی ہیں۔ پری مینسٹروئل سنڈروم (پی ایم ایس) سب سے زیادہ عام مسائل کو گھیرے ہوئے ہے، جیسے ہلکے درد اور تھکاوٹ، لیکن علامات عام طور پر اس وقت دور ہو جاتی ہیں جب آپ کا حیض شروع ہو جاتا ہے۔ تاہم، حیض کے دیگر سنگین مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔

حیض جو کہ بہت زیادہ یا بہت کم ہو، یا مکمل طور پر ہو ہی نہ اس بات کی تجویز کر سکتا ہے کہ اس کے علاوہ بھی دیگر مسائل موجود ہیں جو بے قاعدہ حیض میں حصہ ڈال رہے ہیں۔ یاد رکھیں کہ ایک "نارمل" حیض کا مطلب ہر عورت کے لیے مختلف ہوتا ہے۔ ایک سائیکل جو آپ کے لیے باقاعدہ ہے وہ کسی اور کے لیے غیر معمولی ہو سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے حیض میں کوئی اہم تبدیلی محسوس کرتے ہیں تو اپنے جسم سے ہم آہنگ رہنا اور اپنے ڈاکٹر سے بات کرنا ضروری ہے۔

حیض کے کئی مختلف مسائل ہیں جن کا آپ تجربہ کر سکتے ہیں

1۔ قبل از حیض سنڈروم (PMS)

پی ایم ایس آپ کی مدت شروع ہونے سے ایک سے دو ہفتے پہلے ہوتا ہے۔ کچھ خواتین جسمانی اور جذباتی
علامات کی ایک حد کا تجربہ
کرتی ہیں۔ کچھ عورتیں ان مختلف علامات کا سامنا کرتی ٰہیں اور کچھ کو بالکل علامات کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔
پی ایم ایس کی وجہ سے چڑچڑاپن، کمر کا درد، سر درد، چھاتی کا درد، .ں ہاسی، کھانے کی خواہش، اپھارہ،
ضرورت سے زیادہ تھکاوٹ، ذہنی دباؤ، بے چینی، کشیدگی کے جذبات، نیند نہ آنا، قبض، اسہال اور پیٹ
میں درد وغیرہ ہوسکتے ہیں۔

آپ ہر ماہ مختلف علامات کا تجربہ کر سکتے ہیں اور ان علامات کی شدت بھی مختلف ہو سکتی ہے۔ پی ایم ایس بے
چین کر دیتی ہے مگر تشویشناک نہیں ہے جب تک کہ یہ آپ کی معمول کی سرگرمیوں میں مداخلت نہ
کرے۔

2۔بھاری حیض (Heavy Periods)

ایک اور عام حیض کا مسئلہ یہ ہے کی بہت زیادہ خون آتا ہے۔ اسے مینوریا بھی کہا جاتا ہے، بھاری حیض
آپ کو معمول سے زیادہ خون بہانے کا باعث بنتا ہے۔ اس حالت میں حیض کا دورانیہ پانچ سے سات دن کی
اوسط سے بھی زیادہ ہو سکتا ہے۔ زیادہ تر ہارمون کی سطح میں عدم توازن کی وجہ سے ہوتا ہے، خاص طور پر
پروجیسٹرون اور ایسٹروجن۔

بھاری یا بے قاعدہ حیض سے خون بہنے کی دیگر وجوہات میں بلوغت، اندام نہانی کے انفیکشن، گریوا کی سوزش، غذا یا ورزش میں تبدیلیاں اور غیر کینسر والے بچہ دانی کے ٹیومر شامل ہیں۔

3۔غیر حاضر حیض (Amenorrhea)

بعض صورتوں میں خواتین کو حیض ہوتا ہی نہیں۔ اسے امینوریا کہا جاتا ہے۔ پرائمری امینوریا اس وقت ہوتا ہے جب آپ کو 16 سال کی عمر تک اپنا پہلا حیض نہیں آتا۔ یہ خواتین کے تولیدی نظام کی پیدائشی خرابی، یا بلوغت میں تاخیر کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔
ثانوی امینوریا اس وقت ہوتا ہے جب آپ چھ ماہ یا اس سے زیادہ اپنے باقاعدہ حیض کو روکتے ہیں۔ نوعمروں میں پرائمری امینوریا اور سیکنڈری امینوریا کی عام وجوہات میں اچانک وزن میں اضافہ یا کمی، پیدائش پر قابو پانا، حمل اور ہائپر تھائیرائیڈزم شامل ہیں۔

جب بالغوں کو حیض نہیں آتا تو عام وجوہات اکثر مختلف ہوتی ہیں۔ ان میں پیدائش پر قابو پانا، شرونی سوزش کی بیماری، حمل اور بچے کو ماں کا دودھ پلانا شامل ہے۔ اگر آپکو ایک دفعہ حیض نہیں ہوا تو اسکا مطلب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ حاملہ ہیں۔ اگر آپ کو شک ہے کہ آپ حاملہ ہو سکتے ہیں تو حمل کا ٹیسٹ ضرور لیں۔

4۔تکلیف دہ حیض (Dysmenorrhea)

نہ صرف حیض معمول سے کم یا زیادہ ہو سکتے ہیں، بلکہ یہ تکلیف دہ بھی ہو سکتے ہیں۔ پی ایم ایس کے دوران درد عام ہوتے ہیں اور وہ اس وقت بھی ہوتے ہیں جب آپ کا بچہ دانی سکڑ جاتا ہے جیسا کہ آپ کی مدت شروع ہوتی ہے۔
تاہم، کچھ خواتین کو شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اسے ڈیس مینوریا بھی کہا جاتا ہے، انتہائی تکلیف دہ حیض ممکنہ طور پر کسی بنیادی طبی مسئلے سے منسلک ہوتا ہے جیسے فائبرائڈز، شرونیی سوزش کی بیماری اور بچہ دانی کے باہر ٹشو کی غیر معمولی نشوونما اینڈومیٹریوسس۔

ان مسائل کے حل

علاج اس بات پر منحصر ہے کہ حیض کی بے قاعدگیوں کی وجہ کیا ہے، یہ کچھ ایسے طریقے ہیں جو آپ گھر پر آزما سکتے ہیں تاکہ اپنے حیض کو معمول پر لا سکیں۔

1۔ صحت مند وزن کو برقرار رکھیں

آپ کے وزن میں تبدیلی آپ کے حیض کو متاثر کر سکتی ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا موٹاپا ہے تو وزن کم کرنے سے آپ کے حیض کو منظم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

متبادل کے طور پر، انتہائی وزن میں کمی یا کم وزن کی وجہ سے حیض کی بے قاعدگی ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صحت مند وزن کو برقرار رکھنا ضروری ہے۔ جن خواتین کا وزن زیادہ ہوتا ہے ان کے حیض کا بے قاعدہ ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے، اور صحت مند وزن رکھنے والی خواتین کے مقابلے میں بھاری خون بہنے اور درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

اگر آپ کو شک ہے کہ آپ کا وزن آپ کے حیض کو متاثر کر رہا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو وزن کم کرنے یا بڑھانے کے بارے میں معلومات فراہم کر سکتے ہیں۔

2۔ روزانہ ورزش کریں

ورزش کے بہت سے فوائد ہیں جو آپ کے حیض کو باقاعدہ کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ آپ کو صحت مند وزن تک پہنچنے یا برقرار رکھنے میں مدد دے سکتا ہے اور عام طور پر پولی سیسٹک اووری سنڈروم (پی سی او ایس) کے علاج معالجے کے حصے کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پی سی او ایس حیض کی بے قاعدگی کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک حالیہ کلینیکل ٹرائل کے نتائج سے پتہ چلتا ہے کہ ورزش پرائمری ڈیس مینوریا کا مؤثر طریقے سے علاج کر سکتی ہے۔ کالج کے ستر طلباء جنکو پرائمری ڈیس مینوریا تھا انہوں نے ٹرائل میں حصہ لیا۔ آزمائش

کے اختتام پر، وہ خواتین جنہوں نے مشقیں کیں ان کے حیض سے وابستہ کم درد ہونے کی اطلاع دی۔ اس بات کو سمجھنے کے لیے مزید تحقیق کی ضرورت ہے کہ ورزش کس طرح حیض کو متاثر کرتی ہے۔

حیض کے مسائل کا علاج

علاج کی قسم اس بات پر منحصر ہوگی کہ آپ کے حیض کے ساتھ کیا مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ پیدائش پر قابو پانے والی گولیاں پی ایم ایس کی علامات کو دور کر سکتی ہیں، نیز بھاری بہاؤ کو کنٹرول کرتی ہیں۔
اگر عام بہاؤ سے زیادہ بھاری یا ہارمونل ڈس آرڈر سے متعلق ہے تو آپ ہارمون کی تبدیلی شروع کرنے کے بعد زیادہ باقاعدگی کا تجربہ کرسکتے ہیں۔ ڈیس مینوریا ہارمون سے متعلق ہوسکتا ہے، لیکن آپ کو اس مسئلے سے نمٹنے کے لیے مزید طبی علاج کی بھی ضرورت پڑسکتی ہے۔ مثال کے طور پر، اینٹی بائیوٹک کا استعمال شرونی سوزش کی بیماری کے علاج کے لیے کیا جاتا ہے۔

کیا آپ کو حیض کے دوران حد سے زیادہ درد ہوتا ہے؟

منیزہ فرہین 5 Nov, 2020

مہینے کے مخصوص ایام ہر لڑکی کے لئے ذہنی تناؤ اور جسمانی تکان کا باعث ہوتے ہیں۔ جہاں یہ مخصوص ایام لڑکیوں کے لئے پریشانی کا باعث بنتے ہیں وہاں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہئے کہ ماہواری ایک قدرتی عمل ہے اور اس قدرتی عمل کے باعث خواتین کا جسم ناپاکیاور مختلف بیماریوں سے پاک ہوتا ہے۔ حیض کا سلسلہ مسلسل، مستقل اور باقاعدہ ہونا عورت کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ بعض خواتین کو حیض کے دوران برداشت سے زیادہ درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ مہینہ کے مخصوص ایام میں اپنی روزمرہ کی ذمہ داریاں نبھانے میں مشکل محسوس کرتی ہیں اور ان پر بیماری کی سی کیفیت حاوی ہو جاتی ہے۔ حیض کا درد دو طرح کا ہوتا ہے:

ا۔ اجتماع خون کا ماہواری درد۔

یہ درد شادی شدہ عورتوں میں بچہ دانی کے ارد گرد کے اعضاء میں ہوتا ہے۔ درد ماہواری کے تین چار دن پہلے سے شروع ہو جاتا ہے اور ماہواری شروع ہونے کے ساتھ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کم محنت کرنے والی عورتوں کو یہ درد زیادہ ہوتا ہے۔

۲۔ عضلات کے سکڑنے کا ماہواری کا درد

یہ درد کنواری لڑکیوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ یہ درد زچگی تک رہتا ہے۔ اس درد میں جی متلانا، کپکپی اور قے بھی آتی ہے ۔

یاد رکھیں کہ حیض کے دوران حد سے زیادہ درد ہونا بعض اوقات کسی خاص مسئلہ کی طرف اشارہ بھی ہو سکتا ہے جیسے (خون کی کمی، بچے دانی کا چھوٹا ہونا، تولیدی اعضاء کے تمام حصوں کا موزونیت سے کام نہ کرنا

،ہارمونز کا توازن کھو دینا، اعصابی کمزوری، سوڈیم، پوٹاشیم اور خورونی اجزاء کا غذا میں توازن قائم نہ رہنا۔)
وہ خواتین جنھیں شروع سے ہی حیض کے دوران درد ہوتا ہے انھیں ہر دفعہ پین کلر کھانے سے اجتناب کرنا چاہئے لیکن وہ خواتین جنھیں پہلے تو درد نہیں ہوتا تھا لیکن اب حیض میں درد شدت سے بڑھ رہا ہو انھیں ٹوٹکوں اور دواؤں کے استعمال سے پہلے کسی مستند گائنی ڈاکٹر سے ضرور رجوع کرنا چاہئے۔

احتیاط

جن خواتین کو حیض کے درد کی شکایت ہو انھیں لالا گوشت، کیفین، چٹپٹی چیزیں، چاولاور کولڈ ڈرنک کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے۔
مخصوص دنوں میں چست اور تنگ کپڑے نہیں پہننے چاہئیں
تاریخ سے چار دن پہلے نمک کی مقدار کم کر دیں اور ہلکی پھلکی ورزش شروع کر دیں
خاص دنوں میں بہت زیادہ آرام کرنے سے یا مشقت کرنے سے بچنا چاہئے

۱۔ سپلیمنٹ کا استعمال

وہ خواتین جنھیں حیض کے دوران بے انتہا درد برداشت کرنا پڑتا ہے انھیں روزانہ کیلشیم اور میگنیشیم کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ وہ نیوٹرینٹ ہیں جو پٹھوں کو سکن دیتے ہیں جس سے پیٹ کے نچلے حصہ کے پٹھوں کو سکون ملتا ہے۔ روزانہ ۱۰۰۰ ملی گرام کیلشیم اور ۵۰۰ ملی گرام میگنیشیم سپلیمنٹ کا استعمال یقینی بنانے سے حیض کے درد کو کم کیا جا سکتا ہے، وہ خواتین جنھیں کیلشیم سپلیمنٹ کے استعمال سے دست کی شکایت ہو جائے انھیں کیلشیم کاربونیٹ کی جگہ کیلشیم سٹریٹ کا استعمال کرنا چاہئے۔

۲۔ گرم پانی کا استعمال۔

کنواری لڑکیوں کو اور ان خواتین کو جنھیں حیض کے شدید درد کی شکایت ہو انھیں زیادہ ٹھنڈے پانی کے استعمال سے مستقل پرہیز کرنا چاہئے، ٹھنڈی غذاؤں اور ٹھنڈے پانی کے استعمال سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے جس سے درد میں اضافہ ہوتا ہے، وہ خواتین جنھیں حیض کی قلت یا کثرت کے باعث درد ہو انھیں بادی، ٹھنڈی غذاؤں اور ٹھنڈے پانی کا استعمال ترک کر دینا چاہئے، پینے کے لئے سادہ یا ہلکا گرم پانی پینے اور گرم پانی سے نہانے سے پیٹ اور کمر میں ہونے والا درد ختم ہوتا ہے اس کے علاوہ گرم کپڑے سے سینکائی کرنے سے بھی حیض کے درد میں کمی آتی ہے۔

۳۔ مساج۔

ماہواری کے در میں پیٹ کے نچلے حصے میں اگر ہلکے گرم تیل (لیونڈر یا زیتون کے تیل) سے دونوں ہاتھوں سے گول دائرہ میں مالش کی جائے تو درد میں آرام آتا ہے اور پیروں کی اینٹھن بھی دور ہوتی ہے۔

۴۔پپیتے کا استعمال

آیورویدک میں پپیتے کو ماہواری کے دوران استعمال کرنا تجویز کیا جاتا ہے۔پپیتے میں پپائن جز پایا جاتا ہے حیض کی رکاوٹ کو دور کر کے درد کو فوری دور کرتا ہے۔

۵۔ایلوویرا

ایلوویرا جیل کو باریک پیس کر اس میں ہم وزن شہد کی مقدار ملا کر پینے سے بھی حیض کے درد میں راحت ملتی ہے

۶۔ مولی

مولی کے بیجوں کو پیس کر چار چار گرام صبح، دوپہر اور شام گرم پانی سے پھانکنے سے ماہواری کھل کر آتی ہے اور درد ٹھیک ہو جاتا ہے

۷۔ سونٹھ

جن کنواری لڑکیوں کو ماہواری میں درد ہوتا ہو انھیں سونٹھ اور گڑھ کا قہوہ بنا کر پینا چاہیے

۸۔ نیم

اگر ماہواری کے دنوں میں ٹانگوں اور پیٹ میں درد ہو تو نیم کے پتے اور ادرک کا رس ملا کر پینے سے درد میں فوری آرام آتا ہے

۹۔ گاجر

ماہواری کے درد میں وٹامن اے (گاجر) کا استعمال مفید ہوتا ہے۔دو چمچ گاجر کے بیج ایک چمچ گڑ ایک گلاس پانی میں ابال کر روزانہ صبح شام گرم کر کے پیئیں، تو اس سے ماہواری میں ہونے والا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

Printer

Friendly

(Published on 09/2017)

(English version)

1. حیض کیا ہے؟

- حیض (یا ماہواری) کسی خاتون کے جسم میں چکر سے متعلق ہارمونی تبدیلیوں کی وجہ سے لگاتار خون بہنے کو کہتے ہیں
- جب بچی پیدا ہوتی ہے، تو اس کی بیضہ دانیوں میں پہلے ہی سے ملینوں ناپختہ کار بیضے ہوتے ہیں۔ بلوغت کے وقت، مہینے میں ایک بار ان میں سے دسیوں ہارمونی ہیجان کے تحت بڑھنا شروع کر دیں گے۔ عام طور پر، بیضہ دانی میں صرف ایک بیضہ پختگی کو پہنچتا ہے اور وہ ہر چکر میں رحم مادر میں چلا جاتا ہے (جسے اخراج بیضہ کہا جاتا ہے)
- اسی دوران، حمل کی تیاری کے لیے رحم مادر زیادہ موٹا ہو جاتا ہے۔ اگر بیضہ زرخیز نہیں ہے، تو یہ حیض کے خون کے طور پر پیٹ کے اضافی ٹشو استر کے ساتھ اندام نہانی سے باہر نکل جائے گا۔ پھر، حیض کا دوسرا چکر دوبارہ شروع ہوتا ہے

2. لڑکی کو کس عمر میں ماہوری آنے لگتی ہے؟ کس عمر میں ماہواری بند ہوتی ہے؟

- اکثر لڑکیوں کو تقریبا 12 - 11 سال کی عمر میں ماہواری آنی شروع ہوتی ہے۔ اکثر خواتین کے لیے، قدرتی طور پر 55 - 45 سال کی عمر کے درمیان حیض آنا بند ہوتا ہے۔ اس مرحلے میں، ماہواری مستقل طور پر بند ہو جاتی ہے (سن یاس) اور خواتین اب مزید بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتی ہیں

3. کیا یہ ضروری ہے کہ مجھے ہر مہینہ ماہواری آہی جائے؟

- نہیں، ہر خاتون کو ہر مہینہ ماہواری نہیں آتی ہے۔ کسی بھی خاتون کا چکر اس کی کیفیت کے اعتبار سے مختلف ہو سکتا ہے
- حیض کا چکر 35 - 21 دنوں تک جاری رہ سکتا ہے۔ چکر کی طوالت کی صراحت ماہواری کے پہلے دن سے لے کر اگلی ماہواری کے پہلے دن کے درمیان کے دنوں کی تعداد کے طور پر کی جاتی ہے

مثلا:

پچھلی ماہواری کا پہلا دن: 1 اکتوبر

موجودہ ماہواری کا پہلا دن: 29 اکتوبر

چکر کی طوالت: 28 دن

جنسی طور پر سرگرم کسی بھی خاتون میں حمل کے امکان پر غور کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کو ماہواری نہیں آئی ہے، تو براہ کرم اپنی نگہداشت صحت کے فراہم کنندگان سے صلاح لیں۔

- ان لڑکیوں میں، جن کے حیض کی شروعات ہوئی ہے اور سن یاس کو پہنچنے والی خواتین میں بے ضابطہ ماہواریاں آسکتی ہیں
- مخصوص کیفیات ہارمونی عدم توازن کے ساتھ وابستہ ہو سکتی ہیں، جو سلسلہ وار بے ضابطہ ماہواریوں کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں شامل ہے:

- زیادہ وزن یا کم وزن
- کھانے کی بد نظمیاں (جیسے بھوک مر جانا)
- تھکا دینے والی ورزش
- تناؤ
- مخصوص ادویات (جیسے مانع حمل انجکشن)
- منشیات کا غلط استعمال
- دودھ پلانا
- دیرینہ امراض، ہارمونی گڑبڑیاں (جیسے کثیر تھیلیوں پر محیط و مشتمل بیضہ دانی کا سنڈروم، تھائی رائیڈ کی بیماری وغیرہ)
- ایسی کیفیات جو بچہ دانی کے عمل کو متاثر کرتی ہیں

  - رحم مادر کے استر میں غیر طبعی حالت، پولپس، رحم کی گردن یا اندام نہانی کے انفیکشن کی وجہ سے، یا رحم کی گردن کے کینسر وغیرہ کی وجہ سے ماہواریوں کے درمیان اندام نہانی سے خون بہہ سکتا ہے۔ اس پر بسا اوقات 'بے ضابطہ ماہواری' کا شبہ ہو سکتا ہے

4. کیا مجھے بھاری ماہواری ہوئی ہے؟

  - بھاری ماہواریوں کا مطلب ہے حیض کے خون بہنے کی شدت یا طوالت میں اضافہ
  - آپ کو بھاری ماہواریوں کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے اگر:

- آپ کی ماہواری 7 دنوں سے زیادہ جاری رہتی ہے (اکثر خواتین کی ماہواری 7 - 2 دنوں تک جاری رہتی ہے)

- آپ کو ہر 2 - 1 گھنٹے میں دیرپا اور بہت زیادہ جذب کرنے والے پیڈز کو تبدیل کرنے کی ضرورت پڑتی ہے
- آپ کے جسم سے خون کے بڑے بڑے لو تھڑے نکل رہے ہیں
- آپ کے جسم سے سیال نکل رہے ہیں (یعنی اچانک بڑی مقدار میں خون نکلنا جو آپ کے زیر جامہ اور کپڑوں میں جذب ہو جاتا ہے)
- آپ کو پیڈ بدلنے کے لیے رات میں بار بار جاگنے کی ضرورت پڑتی ہے
- پیڈ / پھاہا استعمال کرنے کے باجود، سونے کے دوران آپ کی بیڈ شیٹ پر خون لگ جاتا ہے
- آپ کی بھاری ماہواری سے آپ کے کام، خاندانی زندگی اور معاشرتی زندگی پر اثر پڑ رہا ہے
- آپ کو اپنی ماہواری کے دوران اور اس کے بعد چکر، سانس پھولنے اور تھکن کا احساس ہوتا ہے

5. ماہواری کے درد کیا ہیں؟

- ماہواری کا درد اکثر ماہواری آنے سے ٹھیک پہلے یا اس کے آغاز پر شروع ہوتا ہے۔ عام طور پر نچلے پیٹ میں ہلکے تا شدید درد کا احساس ہوتا ہے
- بھاری خون آنے کے وقت عام طور پر درد زیادہ ہوتا ہے
- درد پیٹ کی گڑبڑی کے ساتھ وابستہ ہو سکتا ہے جیسے قیئ یا پتلا پاخانہ کرنا
- ماہواری کے درد 2 طرح کے ہوتے ہیں:

جو کسی بنیادی کیفیت کی وجہ سے ہوتا ہے	جو طبی کیفیت کی وجہ سے نہیں ہوتا
یہ ورم درون رحم، پیڑو کے انفیکشن، درون رحمی مانع حمل آلہ وغیرہ کے استعمال جیسی کیفیات سے پیدا ہو سکتا ہے	عام طور پر نوجوان خواتین میں ماہواری کی شروعات کے فوراً بعد ہوتا ہے
درد حیض کے چکر کے کسی بھی وقت واقع ہو سکتا ہے	خاتون کی عمر بڑھنے کے ساتھ یا بچہ جننے کے بعد درد کم ہو جاتا ہے یا یہاں تک کہ غائب بھی ہو جاتا ہے
انہیں اندام نہانی سے بدبو دار مواد یا بخار کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے	3 – 1 دنوں تک جاری رہتا ہے
جنسی تعلق کے دوران درد کا احساس ہو سکتا ہے	گرم پٹی استعمال کرنے یا عام پین کیلرز لینے سے درد سے آرام مل جاتا ہے
ممکن ہے کہ عام پین کیلرز لینے سے درد سے آرام نہ ملے	جو خواتین باضابطہ طور پر ورزش کرتی ہیں، انہیں ماہواری میں کم درد ہوتا ہے
بنیادی سبب کے علاج سے درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے	

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی علامت ہو، تو اپنے ڈاکٹر کو دکھائیں:

- آپ کی عمر 16 سال ہے اور آپ کی ماہواری شروع نہیں ہوئی ہے
- آپ کی ماہواری اچانک بے ضابطہ ہو گئی ہے

- ماہواریوں کے درمیان اندام نہانی سے خون بہتا ہے
- ایک سال سے زیادہ تک آپ کی ماہواری بند رہنے کے بعد اندام نہانی سے خون بہتا ہے
- ماہواری کا درد جو 40 سال کی عمر میں یا اس کے بعد شروع ہوتا ہے
- حیض کا چکر 21 دنوں سے کم ہے
- بھاری ماہواری (سوال 4 دیکھیں(
- شدید درد والی ماہواری / پیٹ درد
- آپ کی ماہواری ایک سال سے زیادہ تک رکی رہی ہے لیکن آپ کی عمر 45 سال سے کم ہے

اگر آپ کے پاس کوئی سوال ہے، تو براہ کرم صحت کے پیشہ وران سے صلاح لیں۔

فیملی ہیلتھ سروس

ویب سائٹ: www.fhs.gov.hk

24 - گھنٹہ معلومات کی ہاٹ لائن: 2112 9900

کیا آپ کو حیض کے دوران حد سے زیادہ درد ہوتا ہے ؟

مہینے کے مخصوص ایام ہر لڑکی کے لئے ذہنی تناؤ اور جسمانی تھکان کا باعث ہوتے ہیں۔ جہاں یہ مخصوص ایام لڑکیوں کے لئے پریشانی کا باعث بنتے ہیں وہاں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہئے کہ ماہواری ایک قدرتی عمل ہے اور اس قدرتی عمل کے باعث خواتین کا جسم ناپاکی اور مختلف بیماریوں سے پاک ہوتا ہے۔ حیض کا سلسلہ مسلسل، مستقل اور باقاعدہ ہونا عورت کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ بعض خواتین کو حیض کے دوران برداشت سے زیادہ درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ مہینہ کے مخصوص ایام میں اپنی روزمرہ کی ذمہ داریاں نبھانے میں مشکل محسوس کرتی ہیں اور ان پر بیماری کی سی کیفیت حاوی ہو جاتی ہے۔

حیض کا درد دو طرح کا ہوتا ہے:

۱ ۔ اجتماع خون کا ماہواری درد ۔

یہ درد شادی شدہ عورتوں میں بچہ دانی کے ارد گرد کے اعضاء میں ہوتا ہے۔ درد ماہواری کے تین چار دن پہلے سے شروع ہو جاتا ہے اور ماہواری شروع ہونے کے ساتھ خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کم محنت کرنے والی عورتوں کو یہ درد زیادہ ہوتا ہے ۔

۲۔ عضلات کے سکڑنے کا ماہواری کا درد

یہ درد کنواری لڑکیوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ یہ درد زچگی تک رہتا ہے۔ اس درد میں جی متلانا، کپکپی اور قے بھی آتی ہے ۔

یاد رکھیں کہ حیض کے دوران حد سے زیادہ درد ہونا بعض اوقات کسی خاص مسئلہ کی طرف اشارہ بھی ہو سکتا ہے جیسے (خون کی کمی، بچے دانی کا چھوٹا ہونا، تولیدی اعضاء کے تمام حصوں کا موزونیت سے کام نہ کرنا ،ہارمونز کا توازن کھو دینا، اعصابی کمزوری، سوڈیم، پوٹاشیم اور خورونی اجزاء کا غذا میں توازن قائم نہ رہنا۔)

وہ خواتین جنھیں شروع سے ہی حیض کے دوران درد ہوتا ہے انھیں ہر دفعہ پین کلر کھانے سے اجتناب کرنا چاہیئے لیکن وہ خواتین جنھیں پہلے تو درد نہیں ہوتا تھا لیکن اب حیض میں درد شدت سے بڑھ رہا ہو انھیں ٹوٹکوں اور دواؤں کے استعمال سے پہلے کسی مستند گائنی ڈاکٹر سے ضرور رجوع کرنا چاہیئے ۔

احتیاط

جن خواتین کو حیض کے درد کی شکایت ہوانھیں لال گوشت، کیفین،چٹپٹی چیزیں،چاول اور کولڈ ڈرنک کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیئے ۔

مخصوص دنوں میں چست اور تنگ کپڑے نہیں پہننے چاہئیں

تاریخ سے چار دن پہلے نمک کی مقدار کم کر دیں اور ہلکی پھلکی ورزش شروع کر دیں

خاص دنوں میں بہت زیادہ آرام کرنے سے یا مشقت کرنے سے بچنا چاہیئے

۱۔ سپلیمنٹ کا استعمال

وہ خواتین جنھیں حیض کے دوران بے انتہا درد برداشت کرنا پڑتا ہے انھیں روزانہ کیلشیم اور میگنیشیم کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیئے۔ یہ وہ نیوٹرینٹ ہیں جو پٹھوں کو سکن دیتے ہیں جس سے پیٹ کے نچلے حصہ کے پٹھوں کو سکون ملتا ہے۔ روزانہ ۱۰۰۰ ملی گرام کیلشیم اور ۵۰۰ ملی گرام میگنیشیم سپلیمنٹ کا استعمال یقینی بنانے سے حیض کے درد کو کم کیا جا سکتا ہے،وہ خواتین جنھیں کیلشیم سپلیمنٹ کے استعمال سے دست کی شکایت ہو جائے انھیں کیلشیم کاربونیٹ کی جگہ کیلشیم سٹریٹ کا استعمال کرنا چاہیئے ۔

۲۔ گرم پانی کا استعمال ۔

کنواری لڑکیوں کو اور ان خواتین کو جنھیں حیض کے شدید درد کی شکایت ہوانھیں زیادہ ٹھنڈے پانی کے استعمال سے مستقل پرہیز کرنا چاہیئے، ٹھنڈی غذاؤں اور ٹھندے پانی کے استعمال سے خون کے بہاؤ میں

رکاوٹ پیدا ہوتی ہے جس سے درد میں اضافہ ہوتا ہے،وہ خواتین جنھیں حیض کی قلت یا کثرت کے باعث درد ہو انھیں بادی، ٹھنڈی غذاؤں اور ٹھنڈے پانی کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے،پینے کے لئے سادہ یا ہلکا گرم پانی پینے اور گرم پانی سے نہانے سے پیٹ اور کمر میں ہونے والا درد ختم ہوتا ہے اس کے علاوہ گرم کپڑے سے سینکائی کرنے سے بھی حیض کے درد میں کمی آتی ہے ۔

۳۔ مساج۔

ماہواری کے در میں پیٹ کے نچلے حصے میں اگر ہلکے گرم تیل (لیونڈر یا زیتون کے تیل) سے دونوں ہاتھوں سے گول دائرہ میں مالش کی جائے تو درد میں آرام آتا ہے اور پیروں کی اینٹھن بھی دور ہوتی ہے ۔

۴۔ پپیتے کا استعمال

آیورویدک میں پپیتے کو ماہواری کے دوران استعمال کرنا تجویز کیا جاتا ہے ۔پپیتے میں پپائن جز پایا جاتا ہے حیض کی رکاوٹ کو دور کر کے درد کو فوری دور کرتا ہے ۔

۵۔ ایلوویرا

ایلوویرا جیل کو باریک پیس کر اس میں ہم وزن شہد کی مقدار ملا کر پینے سے بھی حیض کے درد میں راحت ملتی ہے

۶۔ مولی

مولی کے بیجوں کو پیس کر چار چار گرام صبح،دوپہر اور شام گرم پانی سے پھانکنے سے ماہواری کھل کر آتی ہے اور درد ٹھیک ہو جاتا ہے

۷۔ سونٹھ

جن کنواری لڑکیوں کو ماہواری میں درد ہوتا ہو انھیں سونٹھ اور گڑھ کا قہوہ بنا کر پینا چاہیئے

۸۔ نیم

اگر ماہواری کے دنوں میں ٹانگوں اور پیٹ میں درد ہو تو نیم کے پتے اور ادرک کا رس ملا کر پینے سے درد میں فوری آرام آتا ہے

۹۔ گاجر

ماہواری کے درد میں وٹامن اے (گاجر) کا استعمال مفید ہوتا ہے۔دو چمچ گاجر کے بیج ایک چمچ گڑ ایک گلاس پانی میں ابال کر روزانہ صبح شام گرم کر کے پیئیں، تو اس سے ماہواری میں ہونے والا درد ٹھیک ہو جاتا ہے

ماہواری کے دنوں میں ہونے والے درد اور اینٹھن کا گھریلو ٹوٹکوں سے علاج

ماہواری کے دنوں میں پیٹ میں درد، ٹانگوں میں درد اور نچلے دھڑ میں تکلیف ہونا ایک عام سی بات ہے۔ ان دنوں میں رحم کے عضلات سکڑتے ہیں۔ اور اس کی دیواریں ن ئے سرے سے لائن اپ ہوتی ہیں ۔جس کے سبب درد اور اینٹھن ہونا ایک عام سی بات ہوتی ہے۔ لیکن ہر عورت مین اس درد کی شدت مختلف ہوتی ہے۔کچھ خواتین کو ان دنوں میں متلی، الٹی اور ڈائیریا کی شکایت بھی دیکھنے میں آسکتی ہے۔

درد کی شدت میں فرق کا اصل سبب جاننے کے حوالے سے ڈاکٹر کچھ کہہ نہیں سکتے۔ تاہم درد کی کچھ وجوہات میں 20 سال سے کم عمر کا ہونا، بہت زیادہ خون کا جاری ہونا۔اور پروسٹو گلینڈین نامی ایک ہارمون کا بہت زیادہ افراز بھی درد کی وجہ ہو سکتی ہے۔جب کہ بعض اوقات اینڈ میٹریوسس کی موجودگی۔یا پھر مانع حمل ادویات کے سائڈ افیکٹ کے طور پر بھی درد کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ماہواری کے درد کو کم کرنے کے لی ئے گھریلو نسخے

ماہواری کے دنوں میں ہونے والے عام درد کے لی ئے کچھ گھریلو نسخوں سے بھی مدد لے کر اس درد کو کم کیا جاسکتا ہے

درد کش ادویات کا استعمال

عام طور پر ایسی درد کش ادویات جو کہ نان اسٹیر وائڈ ہوتی ہیں۔اور اندرونی سوزش خاتمہ کرتی ہیں۔ان کو ماہواری کے دنوں کے درد اور اینٹھن کے خاتمے کے لی ئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔اس کے لی ئے بروفن کی گولیاں بہترین ثابت ہو سکتی ہیں

ماہواری کے درد کے لی ئے گرم ٹکور کرنا

ایک تحقیق کے مطابق پیٹ کے نچلے حصے پر گرم ٹکور کرنے سے درد میں اتنا ہی افاقہ ہوتا ہے۔ جتنا کہ کسی درد کش دوا کے کھانے سے ہوتا ہے۔ اس کے لیے گرم کپڑے کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ اور گرم پانی کی بوتل سے بھی یہ ٹکور کی جا سکتی ہے۔ تاہم اس ٹکور کے بعد ٹھنڈے پانی کے استعمال میں احتیاط برتنی چاہیئے ہے۔

ماہواری کے حوالے سے مذید معلومات کے لیئے یہاں کلک کریں

تیل سے مساج کرنا

بیس منٹ تک کسی بھی تیل سے مساج کرنے کی صورت میں بھی درد سے کافی آرام ملتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق اینڈو میٹروسس کے سبب ہونے والے درد کی صورت میں بھی تیل کے مساج سے درد میں کافی افاقہ ہوا ہے۔ کسی بھی درد سے پیٹ کے نچلے حصوں اور دونوں جانب میں اچھے طریقے سے مساج کریں۔

ماہواری کے دنوں میں کچھ غذاؤں سے احتیاط

ماہواری کے دنوں میں کچھ ایسی غذاؤں سے احتیاط ضروری ہوتی ہے۔ یہ تمام وہ غذائیں ہوتی ہیں جو کہ گیس کا سبب بنتی ہیں۔ اس لیئے بہت زیادہ نمک اور چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ اس

کے علاوہ سوڈا والے مشروبات کے استعمال سے احتیاط ضروری ہوتی ہے۔ کیون کہ یہ درد کو کم کرنے کا سبب بن سکتی ہیں

اس کے علاوہ گرم پانی میں پودینہ ، لیموں کا قہوہ بنا کر اس میں ادرک شامل کر کے پینے سے درد میں آرام مل سکتا ہے۔

کھانے میں کچھ جڑی بوٹیاں استعمال کریں

ہمارے باورچی خانے میں موجود کچھ مصالحے ،ماہواری کے دنوں کے اس درد کو کم کرنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر دن میں چار دفعہ تھوڑی مقدار میں سونف کا استعمال درد کو کم کر سکتا ہے

دن میں تین بار چٹکی بھر دار چینی کا پاوڈر کسی کیپسول میں ڈال کر استعمال کرنے سے بھی درد میں افاقہ ہو سکتا ہے

ادرک کے ایک چھوٹے ٹکڑے کو ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ اور اس پانی کو پینے سے درد میں آرام ملتا ہے

ڈاکٹر سے کب رجوع کرنا چاہئے

اگر ان تمام ٹوٹکوں سے کسی قسم کا افاقہ نہ ہو اور خون کے اخراج کی مقدار بہت زیادہ ہو۔ درد ناقابل برداشت ہو اور وقت کے ساتھ اس میں اضافہ دیکھنے میں آرہا ہو۔ تو اس صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے اور ان کے مشورے کے مطابق علاج شروع کرنا چاہئے۔ آن لائن ڈاکٹر سے مشورے کے لیئے مرہم ڈاٹ پی کے کی ایپ ڈاون لوڈ کریں یا پھر 03111222398 پر رابطہ کریں

ماہواری کے علاوہ پیٹ میں مڑوڑ اور کریمپس

Read in English

زیادہ تر خواتین ماہواری کے دوران جسم میں درد / پیٹ میں مڑوڑ اٹھنے کی شکایت کرتی ہیں اور وہ اس آس پہ یہ درد برداشت کرتی رہتی ہیں کہ ماہواری ختم ہونے کے ساتھ ہی یہ درد بھی ختم ہو جائے گا۔ تاہم ماہواری کے علاوہ بھی پیٹ میں مڑوڑ اٹھ سکتے ہیں۔ یہ آپ کیلئے حیران کن بات ہو گی اور بالکل اسی طرح ماہواری کے علاوہ ایسی صورت دیگر خواتین کو بھی پریشان کر دیتی ہے۔

ماہواری کے علاوہ پیٹ میں مڑوڑ اٹھنے کی وجوہات

خواتین ماہواری کے دنوں کے علاوہ بھی پیٹ کے نچلے حصے میں درد کا شکار ہو جاتی ہیں جس کی کئی وجوہات ہیں:

۔ حمل

۔ایکٹوپک حمل

۔اوویرین سسٹس

۔اوویولیشن

۔پیلوک انفلیمیٹری ڈیزیز

۔اوویرین کینسر

۔انفلیمیٹری باول ڈیزیز

۔حمل:

اگر آپ ماہواری کے ایام کے علاوہ بھی اسی قسم کے درد کا شکار ہیں تو آپ کو حمل کا ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔ حمل کے ابتدائی مراحل میں انڈہ اور سپرم سے مل کر بننے والا مرکب بچہ دانی کی دیوار میں اپنی جگہ بنارہا ہوتا ہے جو ایسی ہی درد کا باعث بنتا ہے، اسے امپلانٹیشن پین کہا جاتا ہے۔ لہذا ایسی صورتحال میں حمل کا ٹیسٹ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

۔ایکٹوپک حمل:

ایکٹوپک پریگننسی کی وجہ سے پیلوک کیویٹی، جو کہ پیٹ کے سب سے نچلے حصے میں ہوتی ہے، میں درد ہونے لگتی ہے۔ ایکٹوپک حمل دراصل بچہ دانی کی بجائے اس کے ساتھ لگی ٹیوبز میں وقوع پذیر ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے یہ ٹیوبز پھٹ جاتی ہیں جس کے باعث پیٹ اور کمر میں شدید قسم کی درد ہو سکتی ہے۔ دیگر علامات نارمل حمل کی طرح ہی ہوتے ہیں جیسا کہ الٹی اور چھاتی میں درد وغیرہ۔

۔اوویرین سسٹس:

سسٹس اوور یز میں بننے والی پانی کی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ یہ عموما جب تک ایک خاص سائز تک رہتی ہیں تب تک بالکل نقصان دہ نہیں ہوتیں۔ اگر یہ پھٹ جائیں تو پیٹ کے ایک جانب بہت تیز اور چھبنے جیسی درد کا باعث بنتی ہیں اور اس کی وجہ سے بسا اوقات شلوار کو خون بھی لگ جاتا ہے۔

اوویولیشن:

بعض اوقات ماہواری سائیکل کے درمیانی ایام یعنی کہ 14 / 15 دن کے آس پاس پیٹ میں تکلیف کی شکایت کرتی ہیں۔ یہ اوور یز میں موجود انڈے کی ٹیوبز کی جانب روانگی کے باعث ہوتا ہے۔ اس عمل کے دوران پیٹ میں معمولی سا درد محسوس کیا جاتا ہے۔

پیلوک انفلیمیٹری ڈیزیز (پی۔ آئی۔ڈی):

پی۔ آئی۔ڈی سیکس کے ذریعے پھیلنے والا ایک بیکٹیریل انفیکشن ہے جو کہ پورے نظام تولید کو اپنی لپیٹ میں لے لیتا ہے۔ اس میں وجائنا سے رطوبت نکلنے سے لیکر سیکس کے دوران درد اور پیٹ میں درد جیسی شکایات کا سامنا ہوتا ہے۔

اوویرین کینسر:

اووریز میں سرطان کے باعث بھی پیلوس میں مسلسل مگر ہلکی نوعیت کا درد ہر وقت موجود رہتا ہے۔ حالانکہ یہ کریمپس کی ایک عام وجہ نہیں ہے مگر اسے کبھی بھی نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے۔ دیگر علامات میں پیٹ کے نچلے حصے میں سوزش، پیٹ میں مسلسل ہلکا درد اور بار بار پیشاب کی طلب شامل ہیں۔

۔انفلیمیٹری باول ڈیزیز (آئی۔بی۔ڈی):

آئی بی ڈی منہ سمیت آنتوں تک نظام انہظام کو متاثر کرنے والا ایک دیرینہ مرض ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں جن کا نام کرونز ڈیزیز اور السر یٹو کولائٹس ہے۔ دونوں امراض پیٹ کے مختلف حصوں میں درد کا باعث بنتے ہیں۔

تشخیص اور علاج:

اگر آپ مسلسل کریمپس / پیٹ میں مڑوڑ اور درد کا شکار ہیں اور اس کی وجہ ماہواری نہیں ہے تو آپ کو ڈاکٹر سے لازمی مشورہ کرنا چاہیئے۔ یہ کسی خطرناک بیماری جیسا کہ کینسر اور ایکٹوپک حمل کا پیش خیمہ ہو سکتی ہے۔ تشخیص محض ڈاکٹر سے مشاورت کے بعد ممکن ہے۔ کریمپس کے زیادہ تر مسائل خود بہ خود ٹھیک ہو جاتے ہیں مگر بعض اوقات طبی معائنہ کسی بڑے مسئلے سے بچالیتا ہے لہذا ڈاکٹر سے معائنہ انتہائی اہم ہے۔

کیا خواتین کی ایک بڑی تعداد کو لاحق اینڈو میٹرایو سس نامی مرض کی تشخیص اور علاج ممکن ہے؟

7 فروری 2019

،تصویر کا ذریعہ GETTY IMAGES

،تصویر کا کیپشن

اینڈو میٹرایو سس نامی مرض میں شدید درد ہوتا ہے، لیکن اس پر تحقیق نہیں کی گئی اور نہ ہی اسے ابھی تک سمجھا جا سکا ہے

میں اس وقت 14 سال کی تھی جب مجھے انتہائی تکلیف دہ حیض شروع ہوئے۔ میں سکول میں گرم پٹیوں کا استعمال کرتی تھی تاکہ اپنا دن گزار سکوں۔ کبھی کبھی اس سے فرق بھی پڑ تا تھا۔

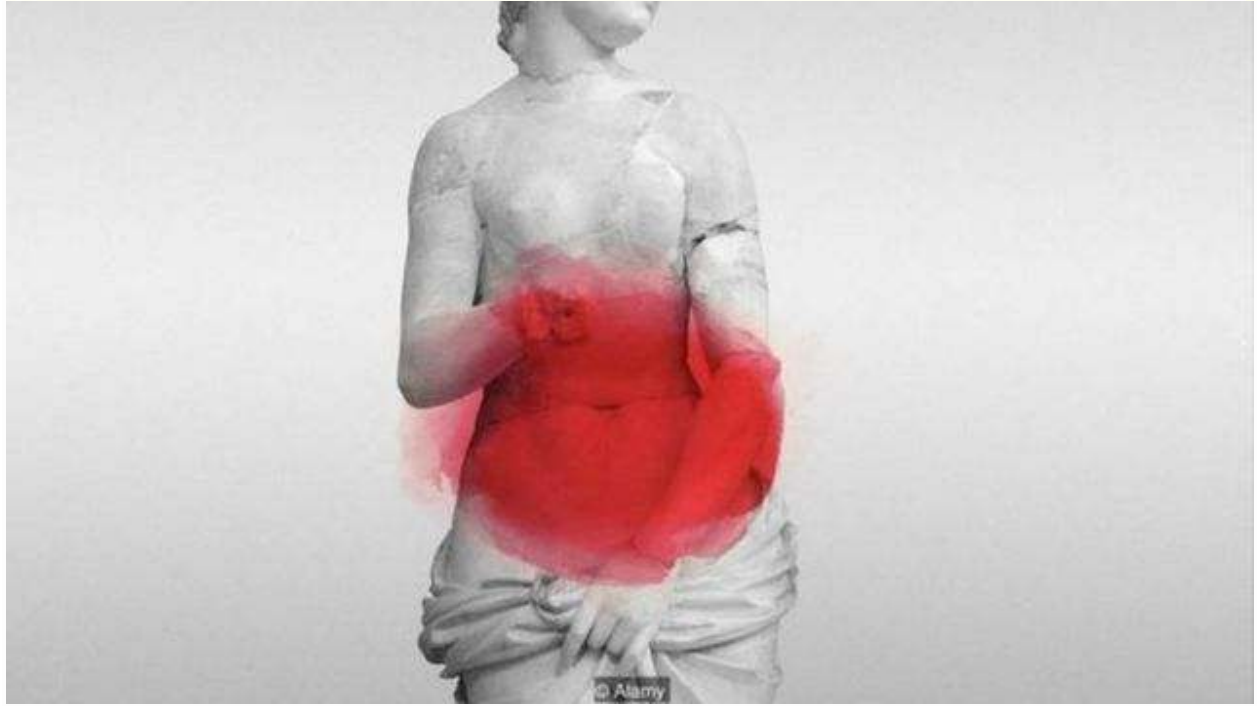
لیکن بعض اوقات میں بیماروں کی طرح بستر پر لیٹ جاتی جہاں ریسپشن پر موجود لوگ بھی مجھے اس درد سے نمٹنے کے لیے کوئی تجویز دینے میں ناکام رہتے کیونکہ میں پہلے ہی اپنا اپینڈکس نکلوا چکی تھی۔

دس سال تک اس شدید درد سے گزرنے کے بعد میں اب 'اینڈو میٹرایوسس' نامی مرض کی تشخیص کے مرحلے میں داخل ہو چکی ہوں۔ لیکن بہت کوشش کے باوجود اور بہت سے طبی معائنے کے بعد بھی یہ مرض، اس کی تشخیص اور علاج سمجھ سے باہر ہے۔

اینڈو میٹرایوسس ایک ایسی بیماری ہے جس کا تعلق حیض سے ہے، جس میں بچے دانی کی پرت سے ملتے جلتے ٹشوز جسم کے کئی حصوں جیسے کہ ویجائنا، نا فیچے اور انتڑیوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ کچھ نایاب کیسز میں تو یہ ٹشوز آنکھوں، دماغ اور پھیپھڑوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ تلی جسم کا وہ واحد حصہ ہے جس میں یہ ٹشوز نہیں پائے جاتے۔ اس بیماری کی علامات میں شدید پیٹ درد، بہت زیادہ تھکاوٹ اور ماہواری کی شدت شامل ہے۔

اینڈو میٹرایوسس کا شمار ان چند بیماریوں میں ہوتا ہے جن کے بارے میں تحقیق کا فقدان ہے۔ دنیا بھر میں تقریباً 17 کروڑ 60 لاکھ لوگ اس بیماری کا شکار ہیں۔ امریکہ سمیت باقی کئی ملکوں میں ہر دس میں سے ایک عورت اس مرض کا شکار ہے۔ اس بیماری پر تحقیق کے لیے تقریباً ہر سال 60 لاکھ ڈالر کے تحقیقاتی فنڈز کی ضرورت ہے۔

اینڈو میٹرایوسس سے صرف درد ہی محسوس نہیں ہوتا۔

دس ممالک میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق اس بیماری میں مبتلا ہر مریض کو اپنی صحت کی دیکھ بھال کے لیے سالانہ تقریباً ساڑھے نو ہزار یوروز خرچ کرنا پڑتے ہیں۔ اس بیماری کو بانجھ پن سے بھی منسلک کیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے مریض مزید بیماریوں کا شکار بھی ہو سکتا ہے۔

،تصویر کا کیپشن

اس بیماری کی علامات میں شدید پیٹ درد، بہت زیادہ تھکاوٹ اور ماہواری کی شدت شامل ہے

آکسفورڈ یونیورسٹی کی پین فیلو کیٹی ونسینٹ کہتی ہیں: 'ہمارے پاس ایسے شواہد موجود ہیں جن کی مدد سے یہ ثابت کیا جا سکتا ہے کہ شدید درد آپ کے مرکزی اعصابی نظام کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اس مرض کی بنیادی علامات میں بغیر کسی جسمانی سبب کے نافچے میں شدید درد ہوتا ہے۔'

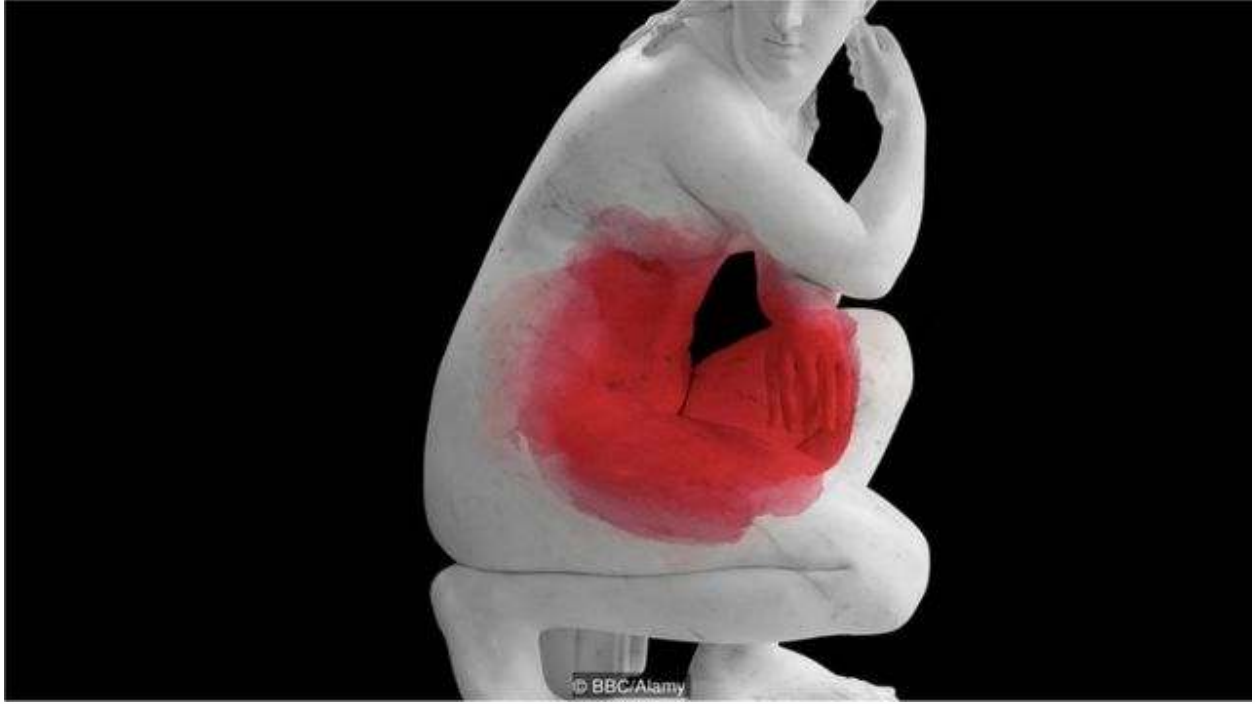
اس بیماری کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ چیک سائنسدان کارل وان روکیتانکسی نے اسے سنہ 1860 میں دریافت کیا۔ تاہم یہ معاملہ متنازع ہے کیونکہ اس سے پہلے بھی اس بیماری کی دریافت کے ریکارڈ مل چکے ہیں۔

اینڈومیٹرایوسس کو ہسٹیریانامی بیماری سے بھی ملایا جاتا ہے جس کا نام بچہ دانی کے لیے استعمال کیے جانے والے لاطینی لفظ سے اخذ گیا ہے۔نا فیچے میں درد کے متعلق کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق بہت سے ایسے کیسز ہیں جنھیں ہسٹیریا کہہ کر مسترد کیا گیا وہ اینڈومیٹرایوسس ہوسکتے ہیں۔

،تصویر کا کیپشن

اینڈومیٹرایوسس کوہیسٹریانامی بیماری سے بھی ملایا جاتا ہے

ماضی میں اس بیماری کے بارے غلط فہمیاں جدید طب کو اس مرض کے بارے میں آگاہ کرتی رہی ہیں۔

دوسری بیماریوں کے مقابلے میں جہاں اس پر کم تحقیق کی گئی ہے وہیں اس کے بارے میں سمجھ بوجھ بھی کم ہے۔اینڈومیٹرایوسس کی وجہ معلوم نہیں۔اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔اس کی دریافت میں اکثر دس سال لگ جاتے ہیں، اور اس کی تشخیص صرف لیپروسکوپی یعنی کیمرے کے ذریعے سرجری سے ہی ممکن ہے۔

،تصویر کا کیپشن

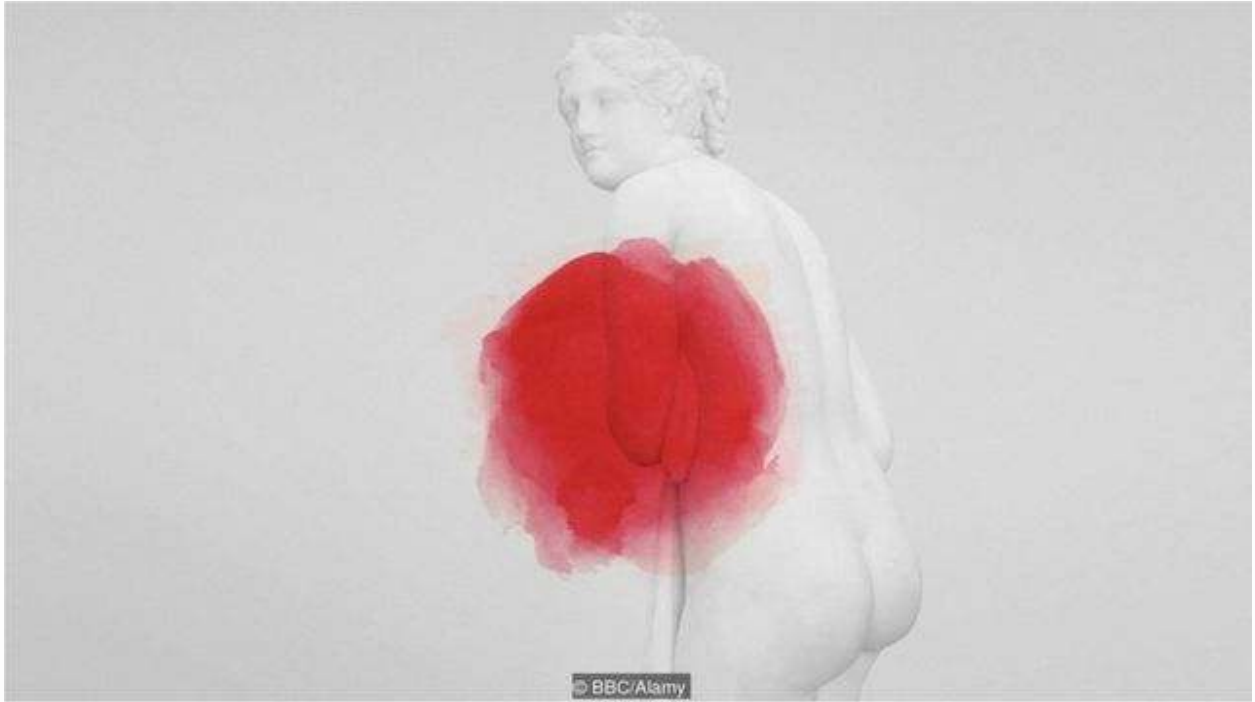
اس مرض کا شکار اکثر خواتین کے درد میں کمی بھی آجاتی ہے

'میں نے بیس سے تیس سال عمر کی تین ایسی خواتین سے جنھیں حال ہی میں اینڈومیٹرایوسس کی تشخیص ہوئی ہے اس مرض کے بارے میں بات کی۔ تینوں خواتین میں اس مرض کی غلط تشخیص کی گئی جبکہ علامات کو بھی مسترد کیا گیا۔

31 سالہ ایلس بودینہم کہتی ہیں کہ انھیں کبھی بھی یاد نہیں پڑتا کہ کسی ایک ڈاکٹر نے بھی ان کے کیس میں 'اینڈومیٹرایوسس' کا لفظ استعمال کیا ہو یا اس بارے میں درست سوال کیے ہوں۔

اصل مسئلہ یہ ہے کہ درد کو کم کس طرح کیا جائے جبکہ اس بیماری کی سب سے اہم علامت ہی درد ہے۔

'میں نے خود اس کا تجربہ کیا جب مجھے اندرونی الٹرا ساونڈ سکین کرانا پڑا جو کہ انتہائی دردناک تھا اور میں نے ڈاکٹروں کو اس بارے میں آگاہ بھی کیا۔ مجھے سکین رپورٹ ڈاک کے ذریعے موصول ہوئی جس میں لکھا تھا کہ 'مریض کو اسکین کے دوران ہلکی تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔'

درد کی حد کو محسوس کرنا اور ایک فرد کی حالت کو سمجھنے کا کوئی باہمی تعلق نہیں۔ اس بیماری کی تشخیص کا کوئی طریقہ کار وضع نہیں کیا جا سکتا، سوائے اس ڈاکٹر کے جو مریض کی علامات کی وضاحت کو صحیح سے سمجھ کر اس کی تشخیص کر سکے۔ لیکن عورتوں کے معاملے میں کئی علامات کو یہ کہہ کر مسترد کر دیا جاتا ہے کہ 'یہ سب تمہارے دماغ میں ہے۔'

،تصویر کا کیپشن

ڈاکٹرز بھی ابتدائی اسکینز میں اس مرض کی تشخیص کرنے میں ناکام رہتے ہیں

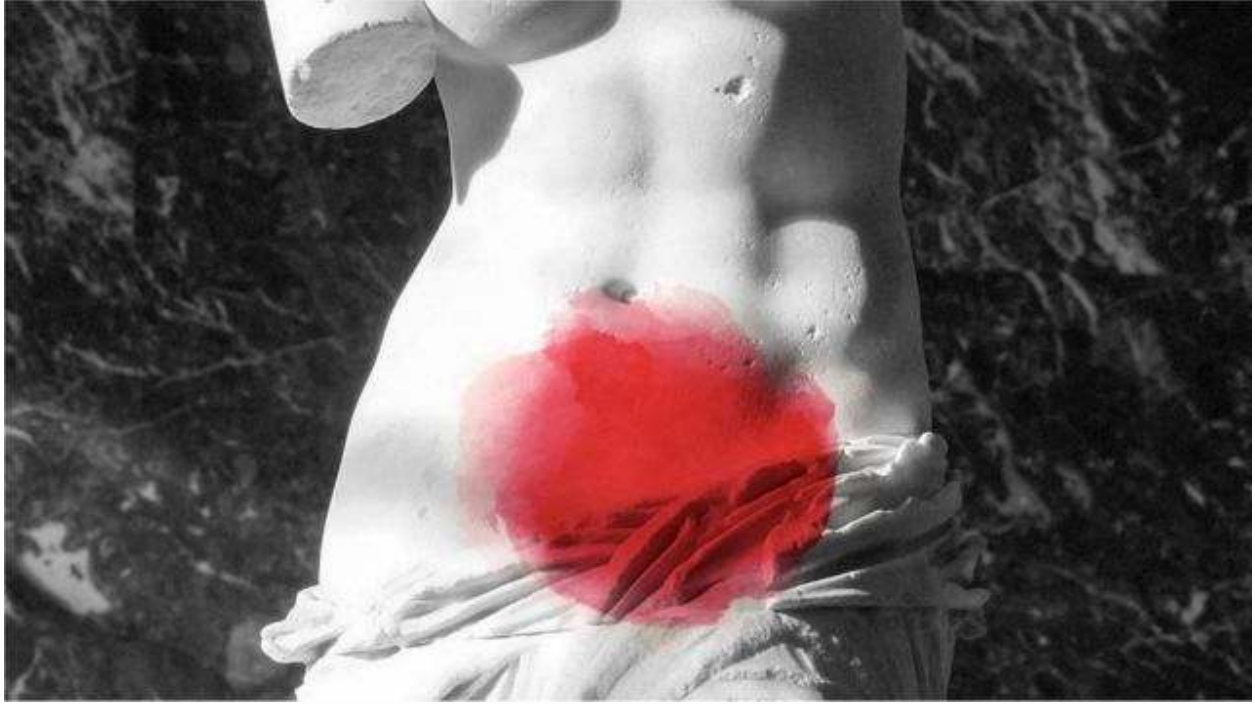
یہ بات حیران کن ہے کہ برطانوی حکومت کی جانب سے کرائے گئے ایک سروے کے مطابق اینڈومیٹرایوسس میں مبتلا2600خواتین میں سے 40 فیصد خواتین کو کسی ماہر امراض کے پاس بھیجنے سے پہلے کم از کم دس دفعہ ڈاکٹر کے پاس جانا پڑا۔

31 سالہ بوڈینہم اور کرسٹل راڈری گاز متعدد مرتبہ شدید درد کے باعث بے ہوش بھی ہوئیں۔

24 سالہ کیٹلن کانئرز نے جو 'مائی اینڈومیٹرایوسس ڈائری' کے نام سے بلاگ لکھتی ہیں، خود ریسرچ کے ذریعے اس بیماری کی تشخیص کی جبکہ ڈاکٹر نے کیٹلن میں اس مرض کی موجودگی کو مسترد کر دیا تھا۔

انھوں نے بتایا: 'تین سال پہلے مجھے فوری دیکھ بھال کے ایک مرکز جانا پڑا۔ میں گوگل پر مختلف وجوہات جاننے کے بارے میں ریسرچ کر رہی تھی، جن میں سے ایک وجہ اینڈومیٹرایوسس تھی، میں نے ڈاکٹر کو اس بارے میں بتایا بھی لیکن انھوں نے کہا کہ نہیں، یہ یقینی طور پر اینڈومیٹرایوسس نہیں۔ میں نے ڈاکٹر کو بتایا کہ مجھے ماہواری کے دوران شدید درد ہوتا ہے، اس کے علاوہ ناقبے میں بھی درد رہتا ہے، لیکن انھوں نے پھر بھی کہا کہ نہیں!'

بعض اوقات ڈاکٹرز بھی ابتدائی سکینز میں اس مرض کی تشخیص کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس مرض پر بات کرنے والے کئی فورمز پر غلط الٹرا ساونڈ کی مثالیں موجود ہیں۔

اس مرض کے بارے میں آگاہی نہ ہونے کی وجہ سے بھی تشخیص میں دیر ہو سکتی ہے۔ 'ماہواری سے متعلق بہت سی توہمات اب بھی پائی جاتی ہیں، جن خواتین سے میں نے اس بارے میں بات کی ان کا کہنا ہے کہ وہ ماہواری کے دوران درد کی کیفیت سے آگاہ تو ہیں لیکن انھیں اس بارے میں کوئی علم نہیں کہ درد کتنا شدید ہو سکتا۔'

،تصویر کا کیپشن

بہت سی خواتین ماہواری میں درد سے تو آگاہ ہیں لیکن انھیں اس بارے میں کوئی علم نہیں کہ درد کتنا شدید ہو سکتا

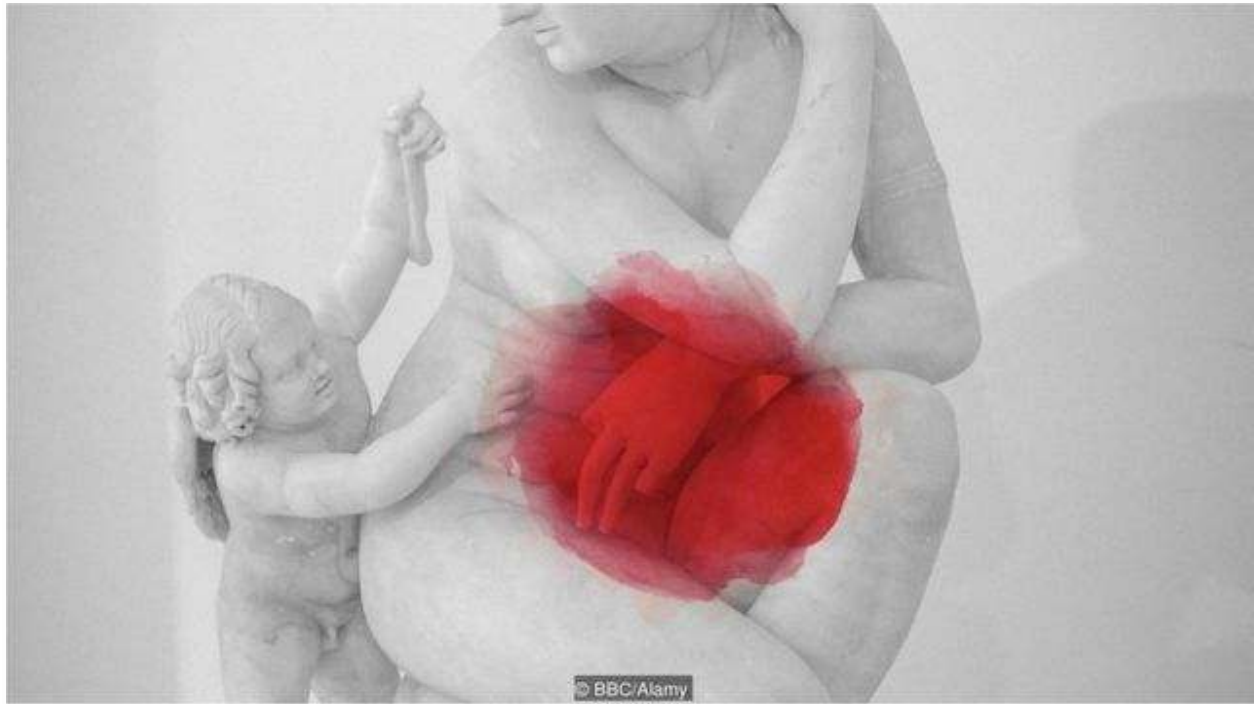
اینڈومیٹرایوسس کے بارے آگاہی بڑھانے کے لیے دنیا بھر میں کئی مہمات چل رہی ہیں، اور ان کی کوششیں کافی حد تک کامیاب بھی رہی ہیں۔

سنہ 2017 میں آسٹریلوی حکومت نے اینڈومیٹرایوسس کے لیے نیشنل ایکشن پلان کا آغاز کیا، جس کا مقصد اس مرض کے علاج میں بہتری اور آگاہی لانا تھا۔ اس پلان کے تحت ساڑھے پانچ ارب آسٹریلوی ڈالر کے فنڈز جمع کیے گئے جن کا مقصد اس مرض کو بنیادی صحت کی پیشہ ورانہ طبی تعلیم کا حصہ بنانا تھا۔

برطانوی حکومت کی مشاورتی کونسل اور قومی ادارہ برائے صحت اور دیکھ بھال (نائس) نے اس مرض سے متعلق ہدایات جاری کیں۔

رائل کالج آف جی پی میں خواتین کی صحت کی ماہر اینی کانولی نے نائس کے اقدام کو سراہتے ہوئے کہا کہ ڈاکٹرز کے پاس اس سے متعلق بہت سی ہدایات پہلے سے بھی موجود ہیں۔

ورلڈ اینڈومیٹرایوسس سوسائٹی کی چیف ایگزیکٹو لون ہملیسوج کا کہنا ہے کے دنیا بھر میں اس مرض کے لیے قائم خصوصی مراکز کی تعداد بھی ایک اہم مسئلہ ہے۔

ابھی بھی کچھ ڈاکٹروں کے مطابق مریض میں حمل ٹھرنا اس کا ایک موثر علاج ہے۔رواں برس مجھے ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ انھوں نے مریض میں اینڈومیٹرایوسس کی تشخیص کر لی تھی تاہم ہم اس بارے میں کچھ نہیں کر سکتے حتی کہ مریض حاملہ ہو جائے۔ یہ غلط ہے کیونکہ اس سے صرف حمل کے دوران ہی اینڈومیٹرایوسس کی علامات جاسکتی ہیں۔

،تصویر کا کیپشن

کچھ ڈاکٹروں کے مطابق مریض میں حمل ٹھرنا اس کا ایک موثر علاج ہے

سنہ 2016 میں ڈنمارک میں کی جانے والی تحقیق کے نتائج سے اس بات کا علم ہوا کہ مانع حمل ادویات کا استعمال کرنے والی خواتین میں ڈپریشن کے زیادہ امکان ہوتے ہیں۔

اس مرض کا ایک اور علاج حیض کا بند ہونا ہے تاہم اس پر زیادہ لمبے عرصے کے لیے انحصار نہیں کیا جا سکتا کیونکہ اس سے ہڈیوں کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔ بہت سی خواتین جو مختلف ڈرگز اور انجیکشنز کے ذریعے حیض بند کرتی ہیں، حقیقت میں انھیں اس بارے میں کوئی زیادہ علم نہیں ہوتا۔ تاہم اس کے ممکنہ متبادل جاننے کے لیے تحقیق کی جا رہی ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی میں تولیدی نظام کی ماہر پروفیسر کرائنا زونڈروان کہتی ہیں کہ ادوایات کے ذریعے اینڈومیٹرایوسس کے علاج میں ساری توجہ ہارمونز پر مرکوز کی جاتی ہے، لیکن ہمیں کچھ اور کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ ہم جانتے ہیں بہت سی خواتین پر یہ اثر نہیں کرتا۔ جبکہ اس کے بہت سے مضر اثرات بھی ہیں اور خواتین زیادہ عرصے تک اس تجربے سے خوش بھی نہیں۔

،تصویر کا کیپشن

اس مرض کا ایک اور علاج حیض کا بند ہونا ہے تاہم اس پر زیادہ لمبے عرصے کے لئے انحصار نہیں کیا جا سکتا
درد کش ادویات کا استعمال ایک اور آپشن ہے، اگرچہ ان سے صرف درد میں کمی آتی ہے لیکن بیماری کا علاج نہیں ہوتا اور یہ بھی مضر اثرات سے پاک نہیں۔

بودینہم نے بتایا کہ وہ تین سال سے درد کش ادویات کا استعمال کر رہی ہیں جن کی وجہ سے وہ اب خون کی کمی کی بیماری اینیمیا اور ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہو گئی ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ ہر ہفتے تقریباً پانچ کلومیٹر تک بھاگا کرتی تھی لیکن اب پانی لینے کے لیے سیڑھیاں بھی اترنا پڑے تو محسوس ہوتا ہے کہ میں میراتھن میں حصہ لے رہی ہوں۔

اس کے باوجود بودینہم ان ادویات کے استعمال سے خود کو خوش قسمت محسوس کرتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ درد کش ادویات کی زیادہ خوراک لینے سے ان کو منشیات کی لت بھی لگ سکتی ہے۔

،تصویر کا کیپشن

درد کشا ادویات کا استعمال ایک اور آپشن ہے، جس سے درد میں کمی تو آتی ہے لیکن اس بیماری کا علاج نہیں ہوتا

اس بیماری کا پروفائل بڑھ رہا ہے اور اس کے بارے میں لوگوں کو آگاہ کرنے کی کوششوں میں اضافہ بھی ہوا ہے۔ جہاں مریض اس کے متعلق طبی نظام کے زیادہ متحرک ہونے کا انتظار کر رہے ہیں وہیں اس بیماری کی موجودہ علامات کو ابھی تک غلط انداز میں سمجھا جاتا ہے اور اس مرض کو دماغی اور جسمانی صحت کے سنگین نتائج سے منسوب کیا جاتا ہے۔

بودینہم کہتی ہیں کہ 'یہ جاننے کے بعد کہ برتھ کنٹرول ادویات نے میری دماغی صحت کو بری طرح متاثر کیا ہے، میرا اگلا قدم اب یہ فیصلہ کرنا ہے کہ میں اپنا علاج میرینا کائل ہارمون کی کم خوراک سے شروع کروں یا لیپروسکوپی کے ذریعے اپنا علاج جاری رکھوں۔

'لیکن لیپروسکوپی سے صحت یابی میں کئی ہفتے درکار ہوتے ہیں اور ایک فری لانسر کی معمولی سی ملازمت کے ساتھ مجھے مزید پیسے بچانے کی ضرورت ہے۔ یہ ایک اور مثال ہے کہ نافچے کے درد میں مبتلا خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر کن مشکل چوائسز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔'

خواتین کی صحت اور اینڈو میٹریوسز: 'میرے درد کو سب لوگ تماشے کا نام دیتے تھے'

- ترہب اصغر
- بی بی سی اردو ڈاٹ کام، لاہور

27 اگست 2020

،تصویر کا کیپشن

رما کہتی ہیں کہ ماہواری میں خون کا بہاؤ شروع ہوتے ہی ان کے جسم کے نچلے حصوں اور ٹانگوں میں شدد درد ہوتا تھا اور انھیں ایسا لگتا تھا کہ کوئی خنجر سے جسم کے اندرونی اعضا کاٹ رہا ہے

'ماہواری کے دنوں میں مجھے اتنی تکلیف ہوتی تھی کہ میں دعا کرتی تھی کہ میں مر جاؤں اور میں اپنے اسی درد اور تکلیف کو کم کرنے کے لیے اتنی بے تاب تھی کہ میں اپنے آپ کو زخمی بھی کرتی تھی۔'

یہ کیفیت بیان کرتے ہوئے رما کی آواز لڑکھڑا گئی۔

39 سالہ رما چیمہ کے مطابق جب وہ بالغ ہوئیں تو انھیں کسی نے نہیں بتایا تھا کہ جب لڑکی جوان ہوتی ہے تو اس کے جسم میں کس قسم کی تبدیلیاں آتی ہیں۔

اس وجہ سے انھیں ماہواری اور اس سے جڑے معاملات کے بارے میں کوئی خاص آگاہی نہیں تھی۔

صوبہ پنجاب کے شہر چیچہ وطنی سے تعلق رکھنے والی رما کئی سال قبل پڑھائی کے لیے لاہور آئیں اور اسی دوران انھیں ماہواری شروع ہوئی۔

لیکن ان کی ماہواری باقی خواتین سے خاصی مختلف تھی۔ رما کے مطابق ماہواری کے پہلے تین دن ان کے لیے اذیت ناک ہوتے تھے۔

رما کہتی ہیں کہ ان کے ہاسٹل کی وارڈن اور دیگر عملے کو بھی معلوم ہوتا کہ ایسی صورت حال میں انھیں کون سی دوائی دینی ہے اور کون سا انجکشن لگوانا ہے۔

اپنی تکلیف کا تذکرہ کرتے ہوئے رما نے بتایا کہ ماہواری میں خون کا بہاؤ شروع ہوتے ہی ان کے جسم کے نچلے حصوں اور ٹانگوں میں شدید درد ہوتا تھا اور انھیں ایسا لگتا تھا کہ کوئی خنجر سے جسم کے اندرونی اعضا کاٹ رہا ہے۔

یہ بھی پڑھیے

'عورت کی داڑھی نکلنے پر سب مذاق اڑاتے ہیں'

جب بچے کی پیدائش خوشی کی جگہ دُکھ دینے لگے

'بے چینی اور سیکس سے بیزاری مینوپاز کی عام علامات ہیں'

وہیل چیئر پر موجود لڑکی ماں بن سکتی ہے تو آپریشن کا مشورہ کیوں

'میرے ارد گرد کے تمام لوگ فوراً جان جاتے تھے کہ رما کے ماہواری کے دن شروع ہو گئے ہیں کیونکہ میں درد کی شدت سے چیخیں مار رہی ہوتی تھی اور اپنے آپ کو تکلیف پہنچاتی تھی۔ کئی مرتبہ میں بے ہوش بھی ہو جاتی تھی۔ لوگوں کو لگتا تھا کہ میں تماشہ کر رہی ہوں۔ میرے ارد گرد کے لوگ کہتے تھے تم کوئی انوکھی ہو جو اس طرح کے تماشے لگاتی ہو۔'

لیکن ماہرین کے مطابق رما ایسی اکیلی خاتون نہیں ہیں جو ماہواری کے دنوں میں اس قسم کے پریشان کن درد کا شکار ہوتی ہیں۔

ڈاکٹرز کے مطابق اس درد کا سبب کچھ خواتین میں پائی جانے والی مخصوص بیماری کے باعث ہوتا ہے جسے 'اینڈومیٹریوسز' کہتے ہیں۔

اینڈومیٹریوسز کیا ہے؟

اینڈومیٹریوسز خواتین میں پائی جانے والی ایک ایسی بیماری ہے جس میں عورت کی بچہ دانی کے اندر کے ٹشو، جنھیں اینڈومیٹریم کہا جاتا ہے، وہ بچہ دانی سے باہر بن جاتے ہیں۔

اینڈومیٹریم ٹشوز کا یہ بگاڑ ماہواری کے دنوں میں متاثرہ خواتین میں زیادہ تکلیف کا سبب بنتا ہے اور اس بیماری میں مبتلا کئی خواتین میں بانجھ پن کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

اس حوالے سے بی بی سی گفتگو کرتے ہوئے گائناکالوجسٹ ڈاکٹر شاہینہ آصف کا کہنا تھا کہ ہمارے یہاں اکثر لڑکیاں اس بیماری کا شکار ہوتی ہیں لیکن وہ لاعلم ہوتی ہیں کہ انھیں کیا مسئلہ ہے۔

'عموماً جب لڑکیاں جوان ہوتی ہیں اور ان کی ماہواری شروع ہوتی ہے تو ماؤں یا ارد گرد کی خواتین کی جانب سے یہ کہہ دیا جاتا ہے کہ کوئی بات نہیں، ان دنوں میں درد ہوتا ہے۔ مگر ہمارے معاشرے میں اس

بیماری کے بارے میں خواتین میں زیادہ آگاہی نہیں ہے اور وہ ہر لڑکی کے ماہواری کے دنوں کو ایک جیسا ہی سمجھتے ہیں۔'

ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ یہ بھی یاد رکھنا اور سمجھنا بہت ضروری ہے کہ ماہواری میں ہونے والا ہر درد اینڈومیٹریوسز نہیں ہوتا ہے اور اس کے لیے ضروری ہے کہ بیماری کی درست تشخیص کی جائے۔

اس بیماری کے بارے میں بات کرتے ہوئے انھوں نے مزید بتایا کہ جب ہمارے پاس کوئی مریض آتا ہے تو اس میں یہ دیکھنا بھی ضروری ہوتا ہے کہ اسے کس سٹیج کا اینڈومیٹریوسز ہے۔

اس کی وجہ بتاتے ہوئے ڈاکٹر شاہینہ کا کہنا تھا کہ کیونکہ کچھ خواتین میں اس بیماری کی شدت بہت زیادہ ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ٹشوز بچہ دانی کی ٹیوبز اور دیگر حصوں تک پھیل جاتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سی خواتین میں حمل کا عمل بھی مکمل نہیں ہو پاتا۔

'میں نو سال تک ماں نہیں بن پائی'

رما نے اپنی زندگی میں اس بیماری کی وجہ سے آنے والی تبدیلیوں کے بارے میں بات کرتے ہوئے بتایا کہ شادی سے قبل ماہواری کے دنوں کی تکلیف کو محسوس کر کے لگتا تھا کہ زندگی بہت مشکل ہے۔

'مجھے اپنی جنس سے نفرت ہونے لگی تھی اور میں ہر مہینے ماہواری کی تاریخ آنے سے پہلے سخت ڈپریشن کا شکار ہو جاتی تھی کہ اب وہی سب دوبارہ سے شروع ہو جائے گا۔ میری جوانی کا وقت ایسے ہی گزر گیا۔'

انھوں نے بتایا کہ جب ان کی شادی ہو گئی تو ان کی مشکلات مزید بڑھ گئیں۔

،تصویر کا کیپشن

رما کا چھ مرتبہ حمل ضائع ہوا جس کے بعد وہ آئی وی ایف طریقہ کار کے ذریعے ماں بنیں

'میرے والدین نے میری شادی کر دی۔ اس کے بعد چیزیں بدترین ہو گئیں اور میری تکلیف بڑھ گئی۔ مجھے اپنے سسرال والوں کے سامنے بہت شرمندگی محسوس ہوتی تھی جب ہر ماہ میرا شوہر مجھے ہسپتال لے کر جاتا تھا تو سب کو پتا چل جاتا تھا کہ اب رما کی طبیعت خراب ہو گئی ہے۔ شادی کو سال گزرا تو سب نے کہنا شروع کر دیا کہ 'خوش خبری کب سناؤ گی۔'

رما کہتی ہیں کہ انھوں نے اپنے بہت سے الٹرا ساؤنڈ اور ٹیسٹ کروائے لیکن وہ سب نارمل آتے تھے اور ڈاکٹرز کہتے تھے آپ کو وہم ہے اور کوئی بات نہیں ہے۔

انھوں نے بتایا کہ مسلسل ضد کے بعد ڈاکٹروں نے ان کی لیپیکٹومی کی جس کے بعد معلوم ہوا کہ رما کو اینڈومیٹریوسز ہے۔

'میری ڈاکٹرز نے مجھے بتایا کہ میرے اندر اس بیماری کی شدت بہت زیادہ ہے اور ٹشوز کا پھیلاؤ بھی بہت زیادہ ہے۔ جس کی وجہ سے میں ماں بھی نہیں بن پا رہی۔ اس دن مجھے لگا کہ میری دنیا ختم ہو گئی ہے، کیونکہ میں جس ماحول میں پلی بڑھی ہوں اس میں عورت کو صرف ایک مقصد سے ہی دیکھا جاتا ہے کہ اس کی شادی کر دیں اور پھر وہ بچے پیدا کرے۔'

انھوں نے بتایا کہ کئی سال علاج کے باوجود کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

'میں نے بہت سے آپریشن کروائے اور ادویات استعمال کی۔ ان نو سالوں میں میرے چھ بچے ضائع ہوئے جس سے مجھے اور زیادہ ڈپریشن ہونے لگا۔ میرے ارد گرد کے لوگ مجھے کہتے تھے کہ اپنے شوہر کی دوسری شادی کروا دو اور کچھ لوگوں کے رویے اتنے تلخ ہو گئے کہ وہ مجھے اپنے بچوں کے نزدیک نہیں آنے دیتے تھے کہ تم اپنا سایہ ہم پر مت ڈالو۔'

پھر بالآخر آئی وی ایف کے عمل کے ذریعے رما کے یہاں بیٹے کی پیدائش ہوئی۔

آئی وی ایف یعنی ان وٹرو فرٹیلائیزیشن سے متعلق بات کرتے ہوئے گائناکالوجسٹ ڈاکٹر شاہینہ آصف کا کہنا تھا کہ آئی وی ایف ایک ایسا طریقہ کار ہے جس میں ہم عورت کا انڈہ اور مرد کا سپرم لیتے ہیں اور اس کا کراس کروا کر عورت کے اندر ڈال دیتے ہیں۔

،تصویر کا کیپشن

ڈاکٹر شاہینہ کے مطابق کچھ خواتین میں اس بیماری کی شدت بہت زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے بہت سی خواتین میں حمل کا عمل بھی مکمل نہیں ہو پاتا

یہ عمل اس لیے کیا جاتا ہے کہ کیونکہ اینڈومیٹریوسز میں اضافی ٹشوز بچہ دانی پر چپک جاتے ہیں جس کی وجہ سے بچہ دانی کے اندر کا نظام صیحح سے کام نہیں کر پاتا اور انڈے اور سپرم کا ملاپ نہیں ہوتا ہے۔

ڈاکٹر شاہینہ کا مزید کہنا تھا کہ ضروری نہیں ہے کہ ایک ہی دفعہ علاج کروانے سے کامیابی ملے۔ اس کے لیے کئی خواتین کو کئی مرحلے پورے کرنے پڑتے ہیں اور اس علاج پر تقریباً چار لاکھ روپے کی لاگت آتی ہے۔

رما کے مطابق یہ علاج بہت تکلیف دہ ہے اور اس علاج کے دوران آپ شدید ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں کیونکہ آپ ہر دفعہ یہی دعا کرتے ہیں کہ انڈے صحت مند بنیں اور علاج جلد از جلد کامیاب ہو جائے۔

ان کا مزید کہنا تھا کہ ان کے کیس میں ڈاکٹرز کی جانب سے یہ کہا گیا کہ جب آپ کا حمل ہو جائے گا تو آپ کا اینڈو میٹریوسز بھی ٹھیک ہو جائے گا اور ایسا ہی ہوا۔

'میرے کامیاب حمل اور بیٹے کی پیدائش کے بعد میری بیماری میں بہت بہتری آئی لیکن ختم نہیں ہوئی۔'

ڈاکٹر شاہینہ کا اس سارے معاملے پر یہ کہنا ہے کہ ہر لڑکی میں اس بیماری کی نوعیت مختلف ہے اور اسے علاج کے ذریعے بہتر کیا جا سکتا ہے جس کے لیے بہت ضروری ہے کہ فوری طور پر اپنی ڈاکٹر کی ماہرانہ رائے لیں اور علاج کروائیں۔

،تصویر کا کیپشن

رما کہتی ہیں کہ انھیں اپنی بیماری کے باعث شدید منفی رویوں کا سامنا کرنا پڑا

'اس بیماری نے مجھے ایک کامیاب خاتون بنا دیا'

رما کے مطابق انھوں نے اپنی زندگی کے جو سال تکلیف میں گزارے اس سے کم از کم ان کی زندگی میں ایک انتہائی مثبت تبدیلی آئی اور انھوں نے 'بیٹی' کے نام سے ایک پراجیکٹ شروع کیا ہے جس میں وہ خواتین کی مخصوص بیماریوں، ان کے حقوق اور ان کے علاج کے حوالے سے آگاہی دیتی ہیں۔

رما کی خواہش ہے کہ خواتین معاشی طور پر مضبوط بنیں تاکہ وہ کم از کم اپنے معاملات کو باخوبی دیکھ سکیں۔

گرل فرینڈلی ٹوائلٹ: ’ماہواری کے مسائل کے حل کی کوشش‘

- عفیفہ چوہان
- صحافی، لاہور

28 مئی 2019

،ویڈیو کیپشن

لاہور کے ایک سرکاری سکول میں لڑکیوں کے لیے مخصوص واش روم بنایا گیا ہے جس کا مقصد حفظان صحت کے اصولوں سے متعلق آگاہی دینا ہے

سارہ کو دو برس پہلے دوران جماعت ہی ماہواری آئی تھی۔ ان کے کپڑے خراب ہو گئے اور اچانک خون دیکھنے سے وہ خود شدید پریشان اور خوفزدہ ہو گئیں جبکہ جماعت کی دوسری لڑکیوں نے ہنسنا شروع کر دیا۔

سارہ اس وقت 11 برس کی تھیں لیکن ان کی والدہ نے انھیں ماہواری کے متعلق کچھ نہیں بتایا تھا۔ وہ بتاتی ہیں کہ استانی نے انھیں ماہواری کے بارے میں تفصیل سے بتایا اور استعمال کے لیے ایک پینٹی اور پیڈ بھی دیا۔

بعد ازاں ہر مہینے ماہواری کے دوران سارہ کو کچھ مسائل کا سامنا رہا۔ ان کے سکول کا پرانا بیت الخلا لڑکے اور لڑکیوں دونوں کے لیے تھا۔ جس کی وجہ سے سارہ کو پیڈ بدلنے میں مشکل ہوتی اور وہ شرم محسوس کرتیں۔

وہ کئی کئی گھنٹے پیڈ نہ بدل پاتیں جس کی وجہ سے ان کے کپڑے بھی خراب ہو جاتے تھے۔ انھیں گھر پر فون کرنا پڑتا تھا، جس کی وجہ سے جماعت کی دوسری بچیاں ان کا مذاق بھی اڑاتی تھیں۔

سارہ سمیت سکول کی تمام بالغ بچیوں کو اپنے پیڈ بدلنے، کپڑوں پر نشانات کی جانچ کرنے اور استعمال شدہ پیڈ کو ٹھکانے لگانے میں دقت کا سامنا کرنا پڑتا تھا۔

،تصویر کا کیپشن

گرل فرینڈلی واش روم نے بچیوں کو خود اعتمادی بھی دی ہے اور ان کی جھجک بھی دور کی ہے

اب ایک غیر سرکاری ادارے 'آگاہی' نے محکمہ تعلیم اور بین الاقوامی تنظیم واٹر ایڈ کی مدد سے سارہ کے سکول میں لڑکیوں کے لیے مخصوص واش روم بنایا ہے۔ اس واش روم کو گرل فرینڈلی ٹوائلٹ کہا جاتا ہے۔

گلابی رنگ وروغن سے سجائے گئے اس بیت الخلا میں موجود سہولیات بھی لڑکیوں کی ضرورت کے عین مطابق ہیں۔ واش روم کی تعمیر میں معذور لڑکیوں کی ضروریات کا بھی اہم خیال رکھا گیا اور ان کے لیے کموڈ اور اس کے ساتھ پکڑنے کے لیے سہارا بھی بنایا گیا ہے۔

واش روم کی دیوار کے ساتھ ایک طرف لکڑی کی چھوٹی سی الماری رکھی گئی ہے جس میں لڑکیاں اپنا پیڈ یا صاف کپڑا اور زیر جامہ رکھتی ہیں۔ ایک طرف استعمال شدہ کپڑا پھینکنے کے لیے ایک خانہ بنایا گیا ہے جس کا لوہے کا چھوٹا سا دروازہ ہے۔ لڑکیاں اپنا استعمال شدہ کپڑا اس خانے سے نیچے پھینکتی ہیں جو بیرونی طرف بنی بھٹی میں گرتا ہے اور جسے سکول کے اوقات کے بعد عملہ جلا دیتا ہے۔

'آگاہی' کی روح رواں ثنا خواجہ بتاتی ہیں کہ ان کا ادارہ طالبات کو ماہواری کے دوران حفظان صحت کے اصولوں کے حوالے سے آگاہ بھی کرتا ہے۔

'حیض کے دنوں میں لڑکی کو کن احتیاطی تدابیر پر عمل درآمد کرنا چاہیے، اس حوالے سے ٹریزنر بچیوں کو نہ صرف مختلف تربیتی لیکچرز دیتے ہیں بلکہ ان کے ساتھ نفسیاتی سیشن بھی کیے جاتے ہیں۔ جس میں بچیوں کے ذاتی تجربات کو جانا جاتا ہے، ان کے مسائل سنے جاتے ہیں اور انھیں اعتماد میں لیا جاتا ہے۔'

،تصویر کا کیپشن

پی ٹی آئی کی رکن صوبائی اسمبلی عائشہ اقبال اپنے گھر پر پیڈز بنواتی ہیں اور مستحق گھرانوں سے تعلق رکھنے والی لڑکیوں میں تقسیم کرتی ہیں

آگاہی کے کے زیر نگرانی بنائے جانے والے واش روم نے بچیوں کو خود اعتمادی بھی دی ہے اور ان کی جھجھک بھی دور کی ہے۔

ایک بچی نے بی بی سی کو بتایا کہ 'پہلے ہم لوگ اسے ایک بڑا مسئلہ سمجھتے تھے۔ ہمیں بالکل اعتماد نہیں تھا، شرمندگی محسوس کرتے تھے، بے آرامی محسوس کرتے تھے اور ہماری پڑھائی کا بھی حرج ہوتا تھا۔ پھر جب ہمارا سیشن ہوا تو ہم میں اس کے حوالے سے اعتماد آیا۔ ہم نے شرمندگی محسوس کرنا چھوڑ دی اور اب ہم باآسانی بات کر سکتے ہیں۔'

محکمہ تعلیم نے بھی 'آگاہی' اور واٹر ایڈ کی طرف سے بنائے جانے والے ان گرل فرینڈلی واش رومز کو اپنی 'واش ان اسکول' مہم کا حصہ بھی بنا دیا ہے اور امید کی جا رہی ہے کہ آئندہ آنے والے دنوں میں اسی طرز پر تمام سرکاری سکولوں میں بھی ایسے ٹوائلٹس بنائے جائیں گے۔

ماہواری سے جڑے غلط نظریات

ثنا بتاتی ہیں کہ ہمارے معاشرے میں ماہواری کے موضوع کو خفیہ رکھا جاتا ہے اور اس پر بات کرنا بے حیائی تصور کیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ خواتین اور اساتذہ کے ساتھ بھی اس موضوع پر گفتگو کرنے کو پسند نہیں کیا جاتا، جس کی وجہ سے بچیاں پریشان ہوتی ہیں اور نامکمل معلومات کی وجہ سے نقصان اٹھاتی ہیں۔

ان کا کہنا ہے کہ چھوٹی عمر کی بچیوں میں ماہواری ایک نیا تجربہ ہوتا ہے۔ جسمانی یا نفسیاتی طور پر انھیں مشکل بھی محسوس ہوتی ہے۔ گھروں اور سکولوں میں کھل کر بات نہ کرنے کی وجہ سے لڑکیوں کی اس

موضوع پر معلومات نامکمل اور ناقص ہوتی ہیں اور وہ حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق اپنا خیال نہیں رکھ پاتیں۔

،تصویر کا کیپشن

ثنا خواجہ کا کہنا ہے کہ بچیاں ماہواری کے بارے میں نامکمل معلومات کی وجہ سے نقصان اٹھاتی ہیں

’آگاہی کا مقصد ان بچیوں کی ماہواری سے جڑی نفسیاتی الجھنوں کا حل کر کے انھیں مکمل صحت اور تندرستی کی منزل پر گامزن کرنا ہے۔‘

عائشہ اقبال پاکستان تحریک انصاف کی رکن صوبائی اسمبلی ہیں۔ وہ عرصہ دراز سے آگاہی کے ساتھ مل کر طالبات کی تربیت کر رہی ہیں۔ وہ اپنے گھر پر پیڈز بنواتی ہیں اور انھیں غریب اور مستحق گھرانوں سے تعلق رکھنے والی لڑکیوں میں مفت تقسیم کرتی ہیں۔

ان کا کہنا ہے کہ ’جن پیسوں سے بچی پیڈ لے گی۔ انھی پیسوں سے وہ دودھ پی لے گی تو اس کی صحت بہت بہتر ہو گی۔‘

عائشہ سکول کی بچیوں کو حفظان صحت کے اصول بتانے کے دوران پیڈز کے استعمال اور استعمال کے بعد انھیں دھو کر دھوپ میں خشک کرنے کے طریقے بھی بتاتی ہیں۔

وہ بتاتی ہیں کہ پہلے لوگ ماہواری میں کپڑے کا استعمال کیا کرتے تھے۔ جسے استعمال کے بعد دھو کر خشک کر کے دوبارہ استعمال کے قابل بنا لیا جاتا تھا لیکن وقت بدلنے کے ساتھ کمپنیوں نے اپنے کاروبار بڑھانے کے لیے پیڈز بنانا شروع کر دیے۔

’یہ پیڈز غریب آدمی نہیں خرید سکتا۔ خصوصاً جس گھر میں چار بچیاں ہوتی ہیں ان کے والدین کے لیے پیڈز خریدنا انتہائی مشکل ہوتا ہے۔‘

،تصویر کا کیپشن

عائشہ سکول کی بچیوں کو پیڈز کے استعمال اور استعمال کے بعد انھیں دھو کر دھوپ میں خشک کرنے کے طریقے بھی بتاتی ہیں

انھوں نے بتایا کہ پیڈز مہنگے ہونے کی وجہ سے بچیاں ماہواری کے تینوں دن ایک ہی پیڈ پر گزارہ کرتی ہیں جس سے انھیں مختلف اندرونی مسائل کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔ 'بچہ دانی میں انفیکشن ہو جاتا ہے، سوجن بڑھ جاتی ہے، ماہواری کے دوران بہت درد ہوتا ہے اور وہ شرم کے مارے کسی کو بتا بھی نہیں سکتیں۔'

عائشہ کا کہنا ہے کہ ان کے یہاں بنائے جانے والے پیڈز خالصتاً سوتی اور واش ایبل اور حفظانِ صحت کے اصولوں کے عین مطابق ہوتے ہیں۔

ماہواری کے مسائل کی نصاب میں شمولیت

عائشہ بتاتی ہیں حیض کے حوالے سے تعلیمی نصاب میں کوئی معلومات نہیں ہوتی اور نہ ہی اس حوالے سے کوئی آگہی دی جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے بچیاں ماہواری کے متعلق مکمل معلومات سے محروم رہتی ہیں اور دوسروں سے پوچھنے میں بھی شرم محسوس کرتی ہیں۔ اسی لیے انھیں اور ان کی ماؤں کو دوران حیض صفائی ستھرائی سے متعلق بتانا بہت ضروری ہے تاکہ وہ بغیر کسی پریشانی ماہواری کے ایام کو گزار سکیں۔

دوران ماہواری اپنی صحت کا خیال رکھنے سے لڑکیاں بہت سے مسائل سے بچ سکتی ہیں۔ انھوں نے بتایا کہ وہ نصابی اصلاحات پر کام کر رہی ہیں تاکہ نویں اور دسویں کے بچے نصاب سے ہی سیکھ کر اپنے مسائل پر قابو پا سکیں۔

معروف ماہر نسواں پروفیسر ڈاکٹر شاہینہ آصف کے مطابق عورت کی زندگی میں سب سے زیادہ احتیاط کا وقت وہ ہے جب بچیوں کو ماہواری شروع ہوتی ہے۔ بہت سی مائیں ایسی ہیں جو اپنی بچیوں کو حیض کے مسائل بتانے میں یہ سوچ کر دیر کر دیتی ہیں کہ بعد میں بتائیں گے مگر اسی دوران بچیوں کی ماہواری شروع ہو جاتی ہے۔ ان کے مطابق ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچیوں کو کم عمری میں ہی ماہواری کے متعلق بتائیں۔

کوشش کرنی چاہیے کہ جس پیڈ کو ایک بار استعمال کر لیا جائے اسے دوبارہ استعمال نہ کیا جائے بلکہ نیا کپڑا استعمال کریں۔ کوشش کی جائے کہ پیڈز ڈسپوزیبل ہوں کیونکہ بہت دیر تک سینٹری ٹاول رکھنے سے بدبو آجاتی ہے اور ریشنز ہو جاتے ہیں۔ ان ریشنز کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو انفیکشن ہو جاتا ہے۔

اسی طرح ٹشو استعمال کرنے سے گریز کیا جائے کیونکہ ٹشو گیلے جسم پر چپک جاتے ہیں اور انفیکشن کی وجہ بنتے ہیں۔

انھوں نے بتایا کہ خون آلود پیڈ کو تین چار گھنٹے سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ ان کا کہنا تھا کہ 'خون ایک ایسا میڈیم ہے جسے آپ کہیں بھی چھوڑیں گے تو اس پر بیکٹیریا کی افزائش ہو گی جو آگے بڑھ کر بچہ دانی میں انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔'

حیض کی کمی یا زیادتی کا علاج

ماہواری کے مسائل کسی بھی عورت کے لئے بڑے پریشان کن ہوتے ہیں۔
مخصوص ایام میں یہ خون رک جانا یا بے قاعدگی کے ساتھ آنا مرض میں شامل ہوتا
ہے جس کا اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو شدید امراض کی شکایت ہو سکتی ہے۔
حیض بعض خواتین کو ۲۸ اور بعض کو ۲۲ دن کے وقفے سے آتا ہے جو عموماً
تین سے چار، پانچ یا سات دن آکر خود بخود بند ہو جاتا ہے لیکن یہ ماہانہ سائیکل
اگر متاثر ہو جائے تو حیض کی کمی یا زیادتی اور دیگر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں
جس کا علاج کروانا ضروری ہے ورنہ آگے جاکر صحت کے سنگین مسائل
سامنے آتے ہیں۔ حیض کی کمی حیض کا خون در حقیقت ایک فضلہ ہے جس کا بدن
میں رک جانا شدید امراض اور تکالیف کا باعث ہوتا ہے حیض کا نہ ہونا حیض کی قلت
کہلاتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ تولیدی اعضاء کی بیماریاں، تولیدی اور
دیگر اندرونی اعضاء کا ارتقاء نہ ہونا، جسم کے مختلف ہارمونز کا توازن میں نہ رہنا،
رحم کی سوزش یا ایام حیض میں سردی لگنے سے، خون کی کمی، ذہنی صدمہ
،جسمانی کمزوری، گردہ اور جگر کے بعض امراض، موٹاپا اور ناقص غذاؤں
کے بکثرت استعمال سے یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ حیض کی کمی میں یا تو
ماہواری آتی ہی نہیں یا پھر کبھی کبھی آکر بند ہوجاتی ہے۔ حیض
تھوڑا تھوڑا رک رک کر درد کے ساتھ آنا، کمر اور پیروں میں شدید درد ہونا، دوران
حیض بے چینی اور ہوش و حواس درست نہ رہنا حیض کی کمی کے عام مسائل میں

شامل ہیں۔ اکثر سن بلوغت کے وقت حیض بے قاعدہ آیا کرتا ہے مثلاً دو یا تین ماہ کے بعد حیض آتا ہے تو کبھی کبھار وقت کے ساتھ یہ مسئلہ دور ہو جاتا ہے۔بہت سی لڑکیوں میں شادی کے بعد یہ بے قاعدگی خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔اس کے اسباب مختلف ہوتے ہیں اسی لئے علاج بھی مختلف ہوتا ہے۔ حیض کی کمی کی قدرتی وجوہات مینو پاز،بچوں کو دودھ پلانا وغیرہ ہے۔ علاج کے وقت سب سے پہلے وجوہات کا جاننا ضروری ہے۔یہ مسئلہ اگر سیلان الرحم یا دیگر امراض کی وجہ سے ہو تو اس کا باقاعدہ علاج ضرور کروائیں۔اگر حیض کی کمی کا مسئلہ ہو تو کدو،توری،پالک،بکرے کا گوشت،مونگ کی دال،مکھن ،دودھ وغیرہ ضرور استعمال کریں۔ گھریلو علاج مولی کے بیج،گاجر کے بیج اور میتھی دانہ ہم وزن لے کر پیس کر چھان کر رکھ لیں جب حیض کی قلت ہو تو دو چمچ نیم گرم پانی سے پھانک لیں۔تلسی کے بیج ایک چمچ لے کر ایک گلاس پانی میں ابال لیں۔ جب آدھا گلاس پانی رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔ حیض کی زیادتی حیض کا خون زیادہ اور بے قاعدگی کے ساتھ آنا حیض کی زیادتی کہلاتا ہے اس مسئلہ پر فوری توجہ دینا چاہئے کیونکہ اگر اس کا باقاعدہ علاج نہ کروایا جائے تو جسمانی کمزوری اور خون کی کمی جیسے مسائل سر اٹھانے لگتے ہیں۔ کبھی کبھی گرم اور تیز چیزوں کے زیادہ استعمال سے صفراوی رطوبات زیادہ ہو کر خون کو رقیق کر دیتی ہیں اور محافظ رگوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔جسکی وجہ سے حفاظت ٹھیک طرح سے نہیں ہو پاتی اور حیض کے مسائل پیدا ہونے لگتے

ہیں۔ اس سے بدن کمزور اور نبض تیزی سے چلتی ہے۔پیاس کی شدت ہو جاتی ہے اور چہرہ کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ایسی صورت میں گرم اشیاء جیسے گوشت،سرخ مرچ ،گرم مصالحہ وغیرہ کے زیادہ استعمال ،دھوپ میں زیادہ رہنے اورگرم دودھ اورگرم چائے سے پرہیزکریں۔کدو،پالک،ٹنڈے ،تورئی،مونگ کی دال،کچھڑی،ناشپاتی ،انگور وغیرہ کھائیں۔ گھریلو علاج اگرحیض کے دوران بہت زیادہ بلیڈنگ کئی دنوں تک جاری رہے تو ان ٹوٹکو کااستعمال کیاجاسکتاہے

عورتوں کے مخصوص امراض

حیض کی کمی (بندش حیض) کا علاج

ہربلسٹ عبد الرحمٰن 4 منٹ میں پڑھیں

کیٹگریز

بچوں کے امراض 1

جڑی بوٹیاں اور ان کے خواص 71

جوڑوں کے امراض 1

طب وصحت 1

عورتوں کے مخصوص امراض 2

کان کے امراض 2

مردوں کے مخصوص امراض 3

معدے کے امراض 1

حیض کا دیر سے آنا، حیض کی کمی، حیض کی تنگی، حیض کا بند ہو جانا. یہ چاروں امراض چونکہ قریب قریب ہیں، اس لئے ان کا بیان ایک ہی جگہ شمار کیا جاتا ہے۔ دیر سے آنا عام طور پر بند ہو جانے کا پیش خیمہ ہوا کرتا ہے۔ اس مرض میں یا تو شروع ہی سے ایام نہیں آتے، یا کچھ مدت آ کر بند ہو جاتے ہیں یا زیادہ دیر کے بعد آتے ہیں۔ چنانچہ جب حیض کے درمیان دو ماہ کا عرصہ ہو جائے تو اسے بند ہو جانا سمجھنا چاہیے۔ حمل کے دنوں اور حیض بند ہو جانے کے زمانہ یا بچے کو دودھ پلانے کے وقت حیض بند ہو جانے کو مرض نہیں سمجھنا چاہیے۔

وجوہات:

حیض بند ہو جانے کی متعدد وجوہات ہیں مثلاً خون کی کمی، کوئی پرانی بیماری جیسے سل ودق یا امراض گردہ یا جگر کے باعث یا پیدائشی کمزوری، فاقہ کشی، جریان خون، بواسیر، نکسیر یا تلی کے بڑھ جانے سے مریضہ کے جسم میں خون کم ہو جاتا ہے۔ بچہ دانی پر چوٹ لگنے، سردی، خشکی، جسم کے موٹا ہونے، بچہ دانی کی سوجن، خون زیادہ گاڑھا ہونے، زیادہ مشقت کرنے سے یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

یونانی علاج:

امراض نسواں میں ہمیشہ طب یونانی کو دوسرے علاجوں پر فوقیت حاصل رہی ہے۔ مندرجہ ذیل مجربات بندش حیض (ایام کی بندش) کے لئے نہایت مفید ہیں۔

بندش حیض کے لئے گولیاں:

یہ گولیاں اس مرض میں نہایت مفید ہیں۔

حیض کی بندش کے لئے گولیاں

مصبر مصفیٰ 20 گرام

ہیرا کسیس 20 گرام

مرمکی 20 گرام

ہینگ خالص 20 گرام

شہد حسب ضرورت

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: سب اجزاء کو باریک پیس کر پوڈر کر لیں اور شہد شامل کر کے نخودی گولیاں بنالیں اور بوقت ضرورت ایک گولی ہمراہ عرق سونف یا گرم پانی دیں۔

سفوف بندش حیض:

یہ سفوف حیض جاری کرنے کے لئے مفید ہے۔

سفوف بندش حیض

ریوند چینی 10 گرام

قلمی شورہ 10 گرام

جو کھار 10 گرام

زیرہ سفید 10 گرام

مصری 40 گرام

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: سب اجزاء کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک 6 گرام ہمراہ پانی دن میں دو بار، حیض سے ایک ہفتہ پہلے شروع کریں۔

حب خاص:

ان گولیوں کے چار یا پانچ دن کے استعمال سے حیض جاری ہو جاتے ہیں۔

حب خاص

صبر سقوطری زرد   10 گرام

ہیرا کسیس   3 گرام

زعفران خالص 6 گرام

کستوری خالص 1 گرام

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: تمام اجزاء کو کوٹ چھان کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خوراک 1 گولی صبح اور 1 گولی شام ہمراہ عرق سونف دیں۔

حیض کی بندش کا آسان نسخہ:

دو اجزاء پر مشتمل بہترین نسخہ ہے۔

حیض کی بندش کا آسان نسخہ

مصبر شدھ   250 ملی گرام

ہینگ   250 ملی گرام

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: دونوں اجزاء کو کھرل کر کے 2 گولی بنالیں، یہ ایک دن کی خوراک ہے۔ دودھ یا چائے کے ساتھ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو استعمال کرائیں۔

حیض کی کمی کا جڑی بوٹیوں سے علاج:

پیاز:

پیاز کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے ایام کھل کر آتے ہیں۔

بانسہ:

بانسہ 10 گرام، مغزبنولہ 10 گرام عرق سونف میں رگڑ کر اس میں پرانا گڑ شامل کریں۔ حیض آنے سے تین دن پہلے اس کا استعمال شروع کریں، بندش حیض کے لئے مفید ہے۔

سونف:

سونف 10 گرام، گڑ 10 گرام، دونوں کو 250 ملی لیٹر پانی میں جوش دیں، آدھا رہ جانے پر چھان کر پلائیں اور گرم کپڑا اوڑھا کر مریضہ کو سلائیں۔

غذا اور پرہیز:

سرد ترکاریوں، انڈہ، چائے سے پرہیز کریں۔ مونگ کی دال، ارہر کی دال، چپاتی خشک، بسکٹ، مکھن، دودھ وغیرہ حسب ضرورت دیں۔

عورتوں کے مخصوص امراض

کثرت حیض (پیریڈ، ایام یاماہواری) کاعلاج

ہر بلسٹ عبدالرحمٰن 4 منٹ میں پڑھیں

کیٹگریز

بچوں کے امراض 1

جڑی بوٹیاں اوران کے خواص 71

جوڑوں کے امراض 1

طب وصحت 1

عورتوں کے مخصوص امراض 2

کان کے امراض 2

مردوں کے مخصوص امراض 3

معدے کے امراض 1

کثرت حیض

کثرت حیض کی تین صورتیں ہیں۔

خون کی مقدار معمول سے زیادہ ہو جانا۔

خون زیادہ عرصہ تک جاری رہنا۔

ایک ماہ میں چندبار خون آنا۔

جب حیض، حیض کے دنوں میں کثرت سے آتے ہوں، تو اسے آیورویدک میں دنوں کی زیادتی اور طب یونانی میں کثرت ایام کہتے ہیں۔ لیکن جب اپنے معمول کے خلاف زیادہ دنوں تک جاری رہیں تو اسے استخاصہ کہتے ہیں۔

کثرت حیض کی وجوہات

بدن میں خون کی زیادتی۔

صفرا کی آمیزش سے خون پتلا ہو جاتا ہے۔ جس سے رگوں کا منہ کھل جاتا ہے۔

بلغمی خلط کے غلبہ کی وجہ سے بچہ دانی کے عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

غلبہ سودا سے رگوں کے منہ کھل جاتے ہیں۔

بچہ دانی پر چوٹ سے رحم کی کوئی رگ ٹوٹ جاتی ہے۔

زیادتی ملاپ یا زیادتی اولاد یا عام کمزوری سے بچہ دانی کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ بچہ دانی کا ٹل جانا، بار بار حمل گرنا، بچہ دانی کی سوجن، بچہ دانی میں آنول کا ٹکڑا رہ جانا، بچہ دانی کی پھنسیاں، بچہ دانی کی رسولی یا سرطان اور جگر کے امراض سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات

ایام بکثرت آتے ہیں، کبھی کبھی کم مقدار میں بار بار آتے ہیں۔ کبھی ایک ہی بار میں زیادہ مقدار میں خارج ہوتے ہیں۔ کبھی زیادہ خارج ہونے سے مریضہ سخت کمزور اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ قبض رہتی ہے، جسم لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی، کبھی پاوں پر ورم آجاتا ہے اور کبھی کمزوری سے غشی طاری ہو جاتی ہے۔

وجوہات کے مطابق کثرت حیض کی حالت میں درد اور گرانی زیادہ ہو گی، چہرہ اور بدن کی رنگت لال ہو گی، خون کے زیادہ خارج ہونے کے باوجود کمزوری معلوم نہ ہو گی۔

غلبہ صفرا کی حالت میں بدن کی رنگت زرد ہو گی، خون کا قوام پتلا اور سوجن سے خارج ہو گا۔
غلبہ بلغم کی صورت میں خون سفیدی مائل اور گاڑھا ہو گا، پستان نرم ہونگے، کمر میں درد محسوس ہو گا۔
غلبہ سودا کی حالت میں سیاہ رنگ کا بدبودار خون خارج ہو گا، دائیں طرف سوجن محسوس ہو گی۔
چوٹ یا وضع حمل کی شدید حالت کی صورت میں بچہ دانی کی طاقت کمزور ہو گی، باقی علامات ظاہر ہوں گی۔
کثرت حیض کا یونانی علاج
بیج سروالی، 3 سے 5 گرام سوختہ اکیلا سفوف کر کے دہی کے ساتھ صبح و شام دیں۔ از حد مفید ہے۔

سفوف مفرح
کثرت حیض، اسہال خونی، پھیپڑے سے خون آنا اور نکسیر کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں گرمی، گھبراہٹ، ابکائی اور بخار کے لئے بھی مفید ہے۔

سفوف مفرح
صندل سفید 10 گرام
کہربا 10 گرام

طباشیر 10 گرام

الائچی خورد 10 گرام

زہر مہرہ 10 گرام

ناریل دریائی 10 گرام

دھنیا خشک 10 گرام

پھول گاوزبان 3 گرام

گاوزبان 3 گرام

کشتہ مرجان 4.5 گرام

کشتہ عقیق 4.5 گرام

کشتہ سنگ یشب 4.5 گرام

ورق چاندی 50عدد

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر باریک سفوف بنا کر ورق چاندی شامل کر لیں۔ خوراک ایک سے دو گرام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

کشتہ سنگ جراح

کشتہ سنگ جراح

سنگ جراح 250 گرام

دودھ گائے 1 لیٹر

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: سنگ جراح کو دودھ کے ساتھ خوب کھرل کر کے دو گولیاں بنا کر دھوپ میں رکھ دیں، جب خشک ہو جائیں تو سر د ہونے پر پیس لیں۔ خوراک دو گرام ہمراہ شربت انجبار استعمال کرائیں مفید ہے۔

جڑی بوٹیوں سے علاج

اسگند ناگوری

کثرت حیض کے لئے اسگند ناگوری

اسگند ناگوری 30 گرام

رال سفید 20 گرام

مصری 60 گرام

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: سب اجزاء کا سفوف کر کے مکس کر لیں۔ خوراک 10 گرام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں، کمزور مریض کو 5 گرام کھلائیں۔ کثرت حیض کے لئے نہایت مفید ہے۔

انار

کثرت حیض کے لئے انار کی چھال

انار کی چھال 12 گرام

پانی 100 ملی لیٹر

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: انار کی چھال کو پانی میں جوش دیں، جب پانی آدھارہ جائے تو چھان کر صبح کو پلادیں۔ کثرت حیض کے لئے نہایت مفید ہے۔

غذااور پرہیز

زود ہضم ومقوی غذائیں، دودھ، دال مونگ، شوربہ، چپاتی، ساگودانہ، مونگ کی کھچڑی، پالک وغیرہ دیں۔ گرم اشیاء تیل، ترشی، دھوپ میں پھرنے اور ورزش سے پرہیز کریں۔

عورتوں کے مخصوص امراض

کثرت حیض (پیریڈ، ایام یاماہواری) کاعلاج

ہر بلسٹ عبدالرحمٰن 4 منٹ میں پڑھیں

کیٹگریز

بچوں کے امراض 1

جڑی بوٹیاں اور ان کے خواص 71

جوڑوں کے امراض 1

طب وصحت 1

عورتوں کے مخصوص امراض 2

کان کے امراض 2

مردوں کے مخصوص امراض 3

معدے کے امراض 1

کثرت حیض

کثرت حیض کی تین صورتیں ہیں۔

خون کی مقدار معمول سے زیادہ ہو جانا۔

خون زیادہ عرصہ تک جاری رہنا۔

ایک ماہ میں چند بار خون آنا۔

جب حیض، حیض کے دنوں میں کثرت سے آتے ہوں، تو اسے آیورویدک میں دنوں کی زیادتی اور طب یونانی میں کثرت ایام کہتے ہیں۔ لیکن جب اپنے معمول کے خلاف زیادہ دنوں تک جاری رہیں تو اسے استخاصہ کہتے ہیں۔

کثرت حیض کی وجوہات

بدن میں خون کی زیادتی۔

صفرا کی آمیزش سے خون پتلا ہو جاتا ہے۔ جس سے رگوں کا منہ کھل جاتا ہے۔

بلغمی خلط کے غلبہ کی وجہ سے بچہ دانی کے عضلات ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔

غلبہ سودا سے رگوں کے منہ کھل جاتے ہیں۔

بچہ دانی پر چوٹ سے رحم کی کوئی رگ ٹوٹ جاتی ہے۔

زیادتی ملاپ یا زیادتی اولاد یا عام کمزوری سے بچہ دانی کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ بچہ دانی کا ٹل جانا، بار بار حمل گرنا، بچہ دانی کی سوجن، بچہ دانی میں آنول کا ٹکڑا رہ جانا، بچہ دانی کی پھنسیاں، بچہ دانی کی رسولی یا سرطان اور جگر کے امراض سے بھی یہ عارضہ ہو جاتا ہے۔

علامات

ایام بکثرت آتے ہیں، کبھی کبھی کم مقدار میں بار بار آتے ہیں۔ کبھی ایک ہی بار میں زیادہ مقدار میں خارج ہوتے ہیں۔ کبھی زیادہ خارج ہونے سے مریضہ سخت کمزور اور نڈھال ہو جاتی ہے۔ قبض رہتی ہے، جسم لاغر اور کمزور ہو جاتا ہے۔ کمر میں درد ہوتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی، کبھی پاوں پر ورم آجاتا ہے اور کبھی کمزوری سے غشی طاری ہو جاتی ہے۔

وجوہات کے مطابق کثرت حیض کی حالت میں درد اور گرانی زیادہ ہو گی، چہرہ اور بدن کی رنگت لال ہو گی، خون کے زیادہ خارج ہونے کے باوجود کمزوری معلوم نہ ہو گی۔

غلبہ صفرا کی حالت میں بدن کی رنگت زرد ہو گی، خون کا قوام پتلا اور سوجن سے خارج ہو گا۔
غلبہ بلغم کی صورت میں خون سفیدی مائل اور گاڑھا ہو گا، پستان نرم ہونگے، کمر میں درد محسوس ہو گا۔
غلبہ سودا کی حالت میں سیاہ رنگ کا بدبودار خون خارج ہو گا، دائیں طرف سوجن محسوس ہو گی۔
چوٹ یا وضع حمل کی شدید حالت کی صورت میں بچہ دانی کی طاقت کمزور ہو گی، باقی علامات ظاہر ہوں گی۔
کثرت حیض کا یونانی علاج
بیج سروالی، 3 سے 5 گرام سوختہ اکیلا سفوف کر کے دہی کے ساتھ صبح وشام دیں۔ از حد مفید ہے۔

سفوف مفرح
کثرت حیض، اسہال خونی، پھیپڑے سے خون آنا اور نکسیر کے لئے مفید ہے۔ علاوہ ازیں گرمی، گھبراہٹ، ابکائی اور بخار کے لئے بھی مفید ہے۔

سفوف مفرح
صندل سفید 10 گرام
کہربا 10 گرام

طباشیر 10 گرام

الائچی خورد 10 گرام

زہر مہرہ 10 گرام

ناریل دریائی 10 گرام

دھنیا خشک 10 گرام

پھول گاوزبان 3 گرام

گاوزبان 3 گرام

کشتہ مرجان 4.5 گرام

کشتہ عقیق 4.5 گرام

کشتہ سنگ یشب 4.5 گرام

ورق چاندی 50 عدد

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر باریک سفوف بنا کر ورق چاندی شامل کر لیں۔ خوراک ایک سے دو گرام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

کشتہ سنگ جراح

کشتہ سنگ جراح

سنگ جراح 250 گرام

دودھ گائے 1 لیٹر

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: سنگ جراح کو دودھ کے ساتھ خوب کھرل کر کے دو گولیاں بنا کر دھوپ میں رکھ دیں، جب خشک ہو جائیں تو سرد ہونے پر پیس لیں۔ خوراک دو گرام ہمراہ شربت انجبار استعمال کرائیں مفید ہے۔

جڑی بوٹیوں سے علاج

اسگندناگوری

کثرت حیض کے لئے اسگندناگوری

اسگندناگوری 30 گرام

رال سفید 20 گرام

مصری 60 گرام

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: سب اجزاء کا سفوف کر کے مکس کر لیں۔ خوراک 10 گرام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں، کمزور مریض کو 5 گرام کھلائیں۔ کثرت حیض کے لئے نہایت مفید ہے۔

انار

کثرت حیض کے لئے انار کی چھال

انار کی چھال 12 گرام

پانی 100 ملی لیٹر

ترکیب تیاری اور طریقہ استعمال: انار کی چھال کو پانی میں جوش دیں، جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر صبح کو پلا دیں۔ کثرت حیض کے لئے نہایت مفید ہے۔

غذا اور پرہیز

زود ہضم و مقوی غذائیں، دودھ، دال مونگ، شوربہ، چپاتی، ساگودانہ، مونگ کی کھچڑی، پالک وغیرہ دیں۔

گرم اشیاء تیل، ترشی، دھوپ میں پھرنے اور ورزش سے پرہیز کریں۔

حیض کی کمی یا زیادتی کے مسائل اور وجوہات

سائرہ شاہد Jun, 201928

حیض یا ماہواری کے مسائل کسی بھی عورت کے لئے بڑے پریشان کن ہوتے ہیں۔ مخصوص ایام میں یہ خون رک جانا یا بے قاعدگی کے ساتھ آنا مرض میں شامل ہوتا ہے جس کا اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو شدید امراض کی شکایت ہو سکتی ہے۔

حیض بعض خواتین کو ۲۸ اور بعض کو ۲۲ دن کے وقفے سے آتا ہے جو عموماً تین سے چار، پانچ یا سات دن آکر خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ ماہانہ سائیکل اگر متاثر ہو جائے تو حیض کی کمی یا زیادتی اور دیگر مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جس کا علاج کروانا ضروری ہے ورنہ آگے جا کر صحت کے سنگین مسائل سامنے آتے ہیں ۔

حیض کی کمی

حیض کا خون در حقیقت ایک فضلہ ہے جس کا بدن میں رک جانا شدید امراض اور تکالیف کا باعث ہوتا ہے۔ حیض کا نہ ہونا حیض کی قلت کہلاتا ہے۔

اس کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ تولیدی اعضاء کی بیماریاں، تولیدی اور دیگر اندرونی اعضاء کا ارتقاء نہ ہونا، جسم کے مختلف ہارمونز کا توازن میں نہ رہنا، رحم کی سوزش یا ایام حیض میں سردی لگنے سے، خون کی کمی، ذہنی

صدمہ، جسمانی کمزوری، گردہ اور جگر کے بعض امراض، موٹاپا اور ناقص غذاؤں کے بکثرت استعمال سے یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔

حیض کی کمی میں یا تو ماہواری آتی ہی نہیں یا پھر کبھی کبھی آکر بند ہو جاتی ہے۔ حیض تھوڑا تھوڑا رک رک کر درد کے ساتھ آنا، کمر اور پیروں میں شدید درد ہونا، دوران حیض بے چینی اور ہوش و حواس درست نہ رہنا حیض کی کمی کے عام مسائل میں شامل ہیں۔

اکثر سن بلوغت کے وقت حیض بے قاعدہ آیا کرتا ہے مثلاً دو یا تین ماہ کے بعد حیض آتا ہے تو کبھی کبھار وقت کے ساتھ یہ مسئلہ دور ہو جاتا ہے۔ بہت سی لڑکیوں میں شادی کے بعد یہ بے قاعدگی خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے اسباب مختلف ہوتے ہیں اسی لئے علاج بھی مختلف ہوتا ہے۔

حیض کی کمی کی قدرتی وجوہات مینوپاز، بچوں کو دودھ پلانا وغیرہ ہے۔ علاج کے وقت سب سے پہلے وجوہات کا جاننا ضروری ہے۔ یہ مسئلہ اگر سیلان الرحم یا دیگر امراض کی وجہ سے ہو تو اس کا باقاعدہ علاج ضرور کروائیں۔ اگر حیض کی کمی کا مسئلہ ہو تو کدو، توری، پالک، بکرے کا گوشت، مونگ کی دال، مکھن، دودھ وغیرہ ضرور استعمال کریں۔

گھریلو علاج

ا۔ مولی کے بیج، گاجر کے بیج اور میتھی دانہ ہم وزن لے کر پیس کر چھان کر رکھ لیں جب حیض کی قلت ہو تو دو چمچ نیم گرم پانی سے پھانک لیں۔

۲۔ تلسی کے بیج ایک چمچ لے کر ایک گلاس پانی میں ابال لیں۔ جب آدھا گلاس پانی رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔

مزید جانئے: وقت سے پہلے سنِ بلوغت اسباب اور احتیاط

حیض کی زیادتی

حیض کا خون زیادہ اور بے قاعدگی کے ساتھ آنا حیض کی زیادتی کہلاتا ہے۔ اس مسئلہ پر فوری توجہ دینا چاہیئے کیونکہ اگر اس کا باقاعدہ علاج نہ کروایا جائے تو جسمانی کمزوری اور خون کی کمی جیسے مسائل سر اٹھانے لگتے ہیں۔

کبھی کبھی گرم اور تیز چیزوں کے زیادہ استعمال سے صفراوی رطوبات زیادہ ہو کر خون کو رقیق کر دیتی ہیں اور محافظ رگوں میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ جسکی وجہ سے حفاظت ٹھیک طرح سے نہیں ہو پاتی اور حیض کے مسائل پیدا ہونے لگتے ہیں۔

اس سے بدن کمزور اور نبض تیزی سے چلتی ہے۔ پیاس کی شدت ہو جاتی ہے اور چہرہ کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں گرم اشیاء جیسے گوشت، سرخ مرچ، گرم مصالحہ وغیرہ کے زیادہ استعمال، دھوپ

میں زیادہ رہنے اور گرم دودھ اور گرم چائے سے پرہیز کریں۔ کدو، پالک، ٹنڈے، تورئی، مونگ کی دال، کھچڑی، ناشپاتی، انگور وغیرہ کھائیں۔

گھریلو علاج

اگر حیض کے دوران بہت زیادہ بلیڈنگ کئی دنوں تک جاری رہے تو ان ٹوٹکو کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ا۔ انار کے خشک چھلکے پیس کر چھان کر رکھ لیں۔ اس کا ایک چمچ سادہ پانی سے پھانک لیں تو بلیڈنگ رک جاتی ہے۔

۲۔ خشک دھنیا پسا ہوا، دیسی گھی اور چینی ہم وزن لے کر ملا کر رکھ لیں۔ دو چمچ تین بار کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

ہارمونز میں عدم توازن کی وجوہات، علامات اور احتیاط

منیزہ فرہین 11 Oct, 2020

ہارمونز میں عدم توازن کی وجوہات

ہارمونز میں عدم توازن کی سب سے اہم وجہ مستقل تناؤ اور پر سکون لائف اسٹائل کا نہ ہونا ہے۔ وہ خواتین جو گھریلو ناچاقیوں میں الجھی رہتی ہیں یا پھر بھرپور غذا اور نیند نہیں لیتیں ان کے ہارمونز میں عدم توازن پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ وہ خواتین جو تمباکو کا زیادہ استعمال کرتی ہیں ان خواتین کے ہارمونز بھی ڈسٹرب ہو جاتے ہیں۔

ہارمونز میں عدم توازن ہونے کی واضح علامات

۱۔ حیض کی کمی یا زیادتی

۲۔ وزن کا تیزی سے بڑھنا یا گرنا

۳۔ بھوک کی زیادتی یا کمی

۴۔ افسردگی، ڈپریشن

۵۔ بالوں کا گرنا اور روکھا ہونا

۶۔ تکان، بے چینی اور گھبراہٹ

۷۔ چہرے پر زائد بالوں کا اگنا

ہارمونل بیلنس کے لئے چند اہم احتیاطیں۔

ا۔ہارمونل بیلنس کے لئے ورزش کرنا مفید ہوتا ہے لیکن پیچیدہ اور تھکا دینے والی سخت ورزش کرنے سے اجتناب کرنا چاہیئے۔

۲۔ مصنوعی فلیور اور رنگوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے

۳۔ باقاعدگی سے صبح کی دھوپ لینی چاہیئے

۴۔ تیز مرچ مصالحے استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیئے

۵۔ مصنوعی طریقے سے اگنے والی سبزیاں اور پھل استعمال نہیں کرنا چاہیئے

٦۔ جسم میں وٹامن ڈی اور پروٹین کی کمی بھی ہارمونز میں عدم توازن پیدا کرتی ہے،وٹامن ڈی کی کمی پوری کرنے کے لئے دوائیں اور انجیکشن بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

۷،بادی،خشک اور قبض پیدا کرنے والی اور وزن بڑھانے والی غذاؤں کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے،

ہارمونز بیلنس کرنے میں مفید غذائیں

ا۔پالک ان غذاؤں میں سرفہرست ہے جن میں میگنیشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔پالک کو زیادہ پکانے سے اجتناب کرنا چاہیئے۔

۲۔وٹامن ڈی کے حصول کے لئے مچھلی کا استعمال کرنا چاہیئے اس کے علاوہ مچھلی کا تیل اور مچھلی کے تیل سے بننے والے کیپسول بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

۳۔مشرومز میں بھی وٹامن ڈی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے اور خاص طور پر ایسے مشرومز جو سورج کی روشنی میں اگائے جاتے ہیں۔

۴۔ کدو کے بیج خواتین کے پوشیدہ امراض میں مفید ہوتے ہیں اس کے علاوہ ہارمونز کو بیلنس کرتے ہیں کدو کے بیج دھوپ میں خشک کر کے توے پر سینک کر استعمال کئے جاسکتے ہیں۔

۵۔ سرکہ نہ صرف قوت مدافعت بڑھاتا ہے بلکہ ہر پہلو سے صحت بخش ہے۔ سرکہ کو سلاد دمیں روزانہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

۶۔ شکر قندی میں پوٹاشیم، کیروٹینائیڈز اور اینٹی آکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں جس سے بھوک کنٹرول میں رہتی ہے اور وزن نہیں بڑھتا، نتیجے میں ہارمونز بیلنس ہوتے ہیں۔

۷۔ انار کے رس میں اینٹی انفلیمیٹری اور اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات پائی جاتی ہیں جو بریسٹ اور اسکن کینسر سے بچاتا ہے اور ہارمونز بیلنس کرتا ہے

۸۔ آدھا کپ تازہ دہی کا استعمال قوت مدافعت بڑھاتا ہے اسمیں موجود پروبائیوٹکس صحت بڑھاتے ہیں

۔

۹۔ کھانوں میں نمک کی زیادتی ہارمونز میں عدم توازن پیدا کرتا ہے، ہمالیہ نمک کا استعمال قدرتی معدنیات اور وٹامن کے حصولکا ذریعہ ہوتا ہے

۱۰۔ بروکلی اینٹی آکسیڈنٹ سبزی ہے۔ جس سے جسم سے ٹوکسنز کی مقدار کم ہوتی ہے ہارمونز بیلنس ہوتے ہیں۔

۱۱۔ چند مصالحوں کا مستقل استعمال ہارمونز کو بیلنس کرتا ہے۔ ان مصالحوں میں (دار چینی، روزمیری ،زیرہ، ہلدی اور اجوائن) شامل ہیں۔

۱۲۔ ادرک اپنے اندر کئی بیماریوں کا علاج رکھتا ہے۔ یہ ان خواتین کے لئے انتہائی مفید ہے جو حیض کی کمی یا زیادتی کی وجہ سے چڑچڑاہٹ کا شکار ہو جاتی ہیں۔

۱۳۔ السی کے بیج میں اومیگا۳ پایا جاتا ہے جو ہارمونز بیلنس کرتا ہے اور وزن کم کرنے میں بھی مفید ہوتا ہے

۱۴۔ روزانہ سبز چائے کا استعمال بھی ہارمونز بیلنس کرتا ہے

۱۵۔ کھانوں میں گھی کی جگہ زیتون اور ناریل کے تیل کا استعمال بھی ہارمونز کو بیلنس کرنے میں مدد کرتا ہے

معزز ممبرز!!!!

یہ تمام مواد انٹرنیٹ سے آپ کی سہولت کے لئے نیک نیتی سے یکجا کیا گیا ہے۔ لہذا اگر آپ کو پسند آئیں یا آپ کے کام آئیں تو ہمیں بھی دعاؤں میں یاد رکھیئے گا۔ اور اگر بے کار لگیں اور نہ پسند آئیں تو ہمارا کوئی قصور نہیں جنہوں نے لکھے ہیں انہیں ہی برا بھلا کہیئے گا 😀😀😀😀۔

مزید ان ٹوٹکہ جات کو استعمال کرنے سے پہلے کسی ماہر سے مشورہ کرلیں۔ ان ٹوٹکے سے ہونے والے کسی بھی نقصان کے ایڈمنز اردو بکس قطعاً ذمہ دانہ ہیں۔ اپنی ذمہ داری پر استعمال کریں۔

شکریہ

منجانب: ایڈمنز اردو بکس